

**KOMPARASI PENGENDALIAN DIRI SISWA  
ANTARA YANG PUASA DAN TIDAK PUASA  
SUNAH SENIN KAMIS DI SMA AN NURIYYAH  
BUMIAYU BREBES**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam



Oleh:

**M. KHOIRUL UMAM**  
**NIM: 1503016111**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **M. Khoirul Umam**  
NIM : 1503016111  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

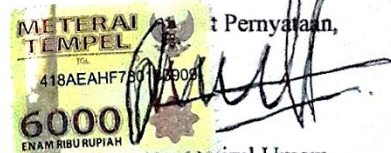
menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **KOMPARASI PENGENDALIAN DIRI SISWA ANTARA YANG PUASA DAN TIDAK PUASA SUNAH SENIN KAMIS DI SMA AN NURIYYAH BUMIAYU BREBES**

secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 20 Nopember 2020

METERAI  
TEMPEL  
418AEAHF780113008  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH



M. Khoirul Umam

NIM: 1503016111



KEMENTERIAN AGAMA R.I  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan Semarang Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

## PENGESAHAN

Naskah Skripsi berikut ini:

Judul : **Komparasi Pengendalian Diri Siswa antara yang Puasa dan tidak Puasa Sunah Senin Kamis di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes**

Penulis : M. Khoirul Umam

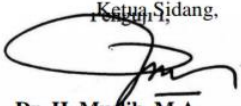
NIM : 1503016111

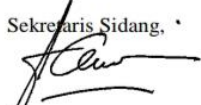
Program Studi : Pendidikan Agama Islam


telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam.

Semarang, 28 Desember 2020


### DEWAN PENGUJI


Ketua Sidang,  
  
**Dr. H. Muslih, M.A.**  
NIP: 196908131996031003

Sekretaris Sidang,  
  
**Dr. Fahrurrozi, M.Ag.**  
NIP: 197708162005011003

Penguji I,  
  
**Drs. H. Mustopa, M.Ag.**  
NIP: 196603142005011002



Penguji II,  
  
**Dr. Fihris, M.Ag.**  
NIP: 197711302007012024

Pembimbing  
  
**Dr. H. Shodiq, M.Ag.**  
NIP: 196812051994031003

## NOTA DINAS

Semarang, 24 Nopember 2020

Kepada  
Yth. Dekan FITK UIN Walisongo  
c.q. Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam  
di Semarang

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi dengan:

Judul : **KOMPARASI PENGENDALIAN DIRI SISWA  
ANTARA YANG PUASA DAN TIDAK PUASA SUNAH  
SENIN KAMIS DI SMA AN NURIYYAH BUMIAYU  
BREBES**

Nama : M. Khoirul Umam  
NIM : 1503016111  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo untuk diajukan dalam Sidang Munaqasyah

*Wassalamu 'alaikum wr.wb*

Pembimbing



**Dr. H. Shodiq, M.Ag.**

NIP: 196812051994031003

## ABSTRAK

Judul : **KOMPARASI PENGENDALIAN DIRI SISWA ANTARA YANG PUASA DAN TIDAK PUASA SUNAH SENIN KAMIS DI SMA AN NURIYYAH BUMIAYU BREBES**

Penulis : M. Khoirul Umam

NIM : 1503016111

Pengendalian diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu. Kemampuan ini, menjadi kunci untuk meraih kesuksesan dan keberhasilan. Kesuksesan dan keberhasilan diri dalam mencapai cita-cita, profesi, dan bersosial, hanya dapat dilakukan oleh individu yang memiliki pengendalian diri tinggi. Sebaliknya, individu dengan tingkat pengendalian rendah akan mudah terjerumus kedalam perilaku dan perbuatan negatif. Namun demikian, pengendalian diri bersifat fluktuatif, sehingga masih dapat ditingkatkan. Salah satu media yang dapat digunakan adalah puasa sunah senin kamis.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab permasalahan:

(1). Bagaimanakah pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang berpuasa sunah senin kamis? (2). Bagaimanakah pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang tidak berpuasa sunah senin kamis? (3). Apakah terdapat perbedaan signifikan pengendalian diri siswa, antara yang puasa dan tidak puasa sunah senin kamis di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes?. Jenis penelitian ini adalah *field research* (penelitian lapangan), dengan pendekatan kuantitatif. Sementara itu, metode yang digunakan adalah metode komparatif, dengan menggunakan rumus *Independent Samples t-Test*. Instrument pengumpul data menggunakan angket dan dokumentasi. Teknik *Sampling* yang digunakan adalah *Purposive Sample*.

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa: (1). Pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang berpuasa sunah senin kamis, berada pada tingkat kategori sedang. Dengan nilai *Mean*, 173,20 dan *Std. deviation* 11,684. (2). Pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang tidak berpuasa sunah senin

kamis, berada pada tingkat kategori sedang. Dengan nilai *mean*, 148,23 dan *Std. deviation* 13,997. (3). Terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian diri siswa antara yang puasa dan tidak puasa sunah senin kamis di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes. Berdasarkan *Independent Samples t-Test*. Diperoleh nilai  $t = 7,500$  &  $p = 0,000$ . Karena nilai  $t = 7,500 > 2,000 = t_{(0,05;58)}$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Maka,  $H_1$  diterima, dan  $H_0$  ditolak.

**Kata kunci:** Pengendalian Diri, Puasa Sunah Senin Kamis, *Mean*, *Std. Deviation*, *Independent Samples t-Test*.

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/1987. Untuk Penyimpangan penulisan kata sandang (al-) disengaja secara konsisten agar sesuai teks Arabnya.

ا	a	ط	t
ب	b	ظ	z
ت	t	ع	'
ث	s	غ	g
ج	j	ف	f
ح	h	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	z	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	ه	h
ش	sy	ء	'
ص	s	ي	y
ض	d		

### Bacaan Madd:

a = a panjang

اَ = i panjang

اُ = u panjang

### Bacaan Diftong:

اَوْ = au

اَيَّ = ai

اِيَّ = iy

## MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

(Q.S. Al-Insyirah: 7-8)

“Meninggalkan apa-apa yang meragukan, kepada apa-apa yang tidak meragukan”

Bersungguh-sungguh terhadap apa yang bermanfaat.

Menggali energi dahsyat.

Bekerja cepat, tepat dan akurat

Agar tiada satu pun momentum terlewat tanpa prestasi didapat.



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum. wr.wb.*

Dengan mengucap *Alhamdulillah*, segala puji hanya bagi Allah, dan segala pujian hanya untuk Allah semata. Berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah skripsi ini, dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terucapkan kepada Rasulullah, kekasih Allah SWT, Nabi Muhammad Saw. Semoga kita semua, tergolong kedalam pengikut yang kelak mendapatkan syafaatnya, pada hari dimana semua harta dan anak tidak dapat menjadi tebusan dan penolong, yaitu *Yaumul Qiyamah*.

Penulisan skripsi ini, dimaksudkan untuk memenuhi tugas akhir sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Dengan judul “Komparasi Pengendalian Diri Siswa antara yang Puasa dan tidak Puasa Sunah Senin Kamis di SMA An Nuriyyah Bumiayu Brebes”. Pemilihan judul tersebut, didasari oleh keprihatinan penulis, terhadap berbagai kasus yang terjadi di berbagai lembaga pendidikan. Kasus *bullying* misalnya, tanpa disadari telah membawa dampak fisik dan psikologis begitu dalam bagi korban. Bahkan, harus menjalani pengobatan dan terapi psikologis di rumah sakit.

Kemudian, peneliti melihat bahwa kasus tersebut dapat terselesaikan bila dicarikan solusinya. Salah satu media yang dapat digunakan adalah puasa. Puasa merupakan ibadah yang memiliki banyak keistimewaan. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa puasa dapat meningkatkan kecerdasan spiritual, meningkatkan

kemampuan kontrol diri dan meningkatkan kecerdasan emosional. Nilai-nilai yang terkandung didalam puasa, juga dapat berimplikasi baik terhadap pembentukan karakter seseorang. Sehingga, puasa dapat menjadi media alternatif dalam mengatasi tindakan kekerasan dan kriminalitas, mengatasi kemerosotan moral dan akhlak, serta menjadi media yang baik dalam pembentukan karakter.

Selanjutnya, dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati. Penulis menyampaikan bahwa, skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan semua pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih, kepada semua pihak yang telah membantu. Ucapan terimakasih itu, penulis sampaikan secara khusus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku rektor UIN Walisongo Semarang, yang telah menyelenggarakan wisuda.
2. Ibu Dr. Hj. Lift Anis Ma'sumah, M.Ag, selaku dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, yang telah menyelenggarakan *munaqosah*.
3. Bapak Dr. Musthofa, M.Ag, dan Ibu Dr. Fihris, M.Ag, selaku ketua dan sekretaris Jurusan PAI UIN Walisongo Semarang, yang telah menyetujui penulisan judul skripsi ini.
4. Bapak H. Nasirudin, M.Ag, selaku wali studi yang telah membimbing, selama masa perkuliahan.
5. Bapak Dr. H. Shodiq, M.Ag, selaku pembimbing skripsi, yang telah membantu membimbing dalam penyusunan skripsi ini. Sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan benar.

6. Kepala Sekolah SMA An-Nuriyyah, Drs. Faqihudin Amaith yang telah memberikan izin, waktu dan tempat untuk penelitian skripsi ini
7. Alm. Saeroji dan Ibu Toyibah, selaku kedua orang tua saya, yang telah mencurahkan segenap jiwa, raga dan kasih sayangnya.
8. Saudara dan kakak-kakak saya, dan segenap keluarga lain yang telah memberikan dukungan dalam bentuk motivasi dan materiil.

Akhirnya, penulis hanya mampu mengucapkan terima kasih dan berdoa, semoga kebaikan yang telah diberikan semua pihak diatas, menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis juga berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat, bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Semarang, 24 Nopember 2020

Penulis



**M. Khoirul Umam**

NIM: 1503016111

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>TRANSLITERASI</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b> .....	13
A. Deskripsi Teori .....	13
1. Pengertian Pengendalian Diri .....	13
2. Jenis dan Aspek Pengendalian Diri .....	17
3. Faktor-Faktor Pengendalian Diri.....	21
4. Fungsi Pengendalian Diri .....	21
5. Pengertian dan Makna Puasa.....	23

6. Macam-Macam dan Tingkatan Puasa .....	26
7. Hikmah dan Manfaat Puasa Sunah Senin Kamis .....	29
8. Pengendalian Diri Orang yang Melakukan Puasa Sunah Senin Kamis .....	32
B. Kajian Pustaka Relevan .....	36
C. Rumusan Hipotesis .....	39
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	41
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Variabel dan Indikator Penelitian .....	45
E. Teknik Pengumpulan Data .....	47
F. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV : DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA .....</b>	60
A. Deskripsi Data .....	60
B. Analisis Data .....	72
C. Keterbatasan Penelitian .....	81
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	83
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
C. Kata Penutup .....	85

## DAFTAR PUSTAKA

<b>LAMPIRAN I</b>	<b>: INSTRUMEN ANGKET PENGENDALIAN DIRI</b>
<b>LAMPIRAN II</b>	<b>: ANGKET PENJARINGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS</b>
<b>LAMPIRAN III</b>	<b>: ANGKET PENELITIAN PENGENDALIAN DIRI</b>
<b>LAMPIRAN IV</b>	<b>: TABEL <math>r</math></b>
<b>LAMPIRAN V</b>	<b>: TABEL <math>t</math></b>
<b>LAMPIRAN VI</b>	<b>: HASIL UJI NORMALITAS DAN HOMOGENITAS DATA</b>
<b>LAMPIRAN VII</b>	<b>: HASIL UJI <i>INDEPENDENT SAMPLES t-TEST</i></b>
<b>LAMPIRAN VIII</b>	<b>: DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN</b>
<b>LAMPIRAN IX</b>	<b>: FOTO KEGIATAN PENGISIAN ANGKET</b>
<b>LAMPIRAN X</b>	<b>: FOTO OBSERVASI DAN DOKUMENTASI RIWAYAT HIDUP</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Daftar Kegiatan Penelitian
Tabel 3.2	Skala <i>Likert</i>
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas Angket Pengendalian Diri
Tabel 3.4	Hasil Uji Reliabilitas Angket Pengendalian Diri
Tabel 3.5	Rumus Kategorisasi Pengendalian Diri
Tabel 4.1	Nilai <i>Mean</i> dan <i>Std. Deviation</i> Pengendalian Diri (Kelompok Puasa)
Tabel 4.2	Kategorisasi Pengendalian Diri Kelompok Puasa
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi dan Proporsi Pengendalian Diri (Kelompok Puasa)
Tabel 4.4	Nilai <i>Mean</i> dan <i>Std. Deviation</i> Pengendalian Diri (Kelompok Tidak Puasa)
Tabel 4.5	Kategorisasi Pengendalian Diri Kelompok Tidak Puasa
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi dan Proporsi Pengendalian Diri (Kelompok Tidak Puasa)
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas <i>Saphiro-Wilk</i>
Tabel 4.8	Hasil <i>Test of Homogeneity of Variances</i>
Tabel 4.9	Perbedaan <i>Mean</i> Kelompok Puasa & Tidak Puasa
Tabel 4.10	Hasil Uji <i>Independent Samples Test</i>

## **DAFTAR GAMBAR**

- Gambar 4.1      Grafik Distribusi Frekuensi Pengendalian Diri  
Kelompok Puasa
- Gambar 4.2      Grafik Distribusi Frekuensi Pengendalian Diri  
Kelompok Tidak Puasa



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan salah satu bagian terpenting dari manusia. Tanpa pendidikan, manusia akan mengalami kesulitan untuk mencari dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya<sup>1</sup>. Melalui pendidikan, manusia dapat menjadi makhluk yang sempurna. Manusia dapat bekerja sesuai tuntutan zaman, bersosial masyarakat yang santun, dan memiliki kepribadian yang religius.<sup>2</sup>

Namun, realitas tidak selalu sama seperti cita-cita yang diharapkan. Sekolah dan guru, seharusnya mampu berperan besar, dalam membentuk kepribadian seorang siswa. Tetapi kenyataannya, sekolah dan guru, tidak bisa menanamkan nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif kepada para siswa sepenuhnya. Bahkan, masih banyak dijumpai, seorang guru hanya sebatas memberikan ilmu pengetahuan, dan terkesan kurang peduli terhadap perilaku yang dilakukan oleh siswa-siswanya.

Perilaku siswa, dapat dipengaruhi oleh pergaulan dengan teman sebayanya. Namun, di zaman modern seperti sekarang,

---

<sup>1</sup> Alhamdu, Diana Sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional”, *Jurnal RAP UNP*, (Vol. 9, No. 1, Juni/2018), hlm. 2.

<sup>2</sup> Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*, Bab II, Pasal 3.

kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, penggunaan internet, dan media sosial, dapat memberikan pengaruh yang cukup besar.<sup>3</sup> Tontonan-tontonan tidak mendidiklah, yang banyak mempengaruhi sikap dan perilaku siswa. Hal ini, dapat menyebabkan siswa mengembangkan perilaku negatif yang bertentangan dengan norma. Sehingga, banyak siswa terlibat dalam perkelahian, membolos sekolah, agresif dan melakukan tindak kekerasan *bullying*.<sup>4</sup>

Perilaku *bullying*, merupakan perbuatan tidak terpuji. Dimana, seseorang yang merasa kuat, akan menindas yang lemah. Ironisnya, menurut survei anti *bullying*, yang dilakukan oleh Yayasan Sejiwa, bahwa 94,9% perilaku *bullying*, terjadi di sekolah.<sup>5</sup> Perilaku *bullying* di sekolah, dilakukan siswa dengan cara; memukul, memalak, meludahi, menghina dan memaki-maki, serta mengucilkan korban.<sup>6</sup> Perilaku *Bullying*, dapat memberikan dampak yang luar biasa bagi korban. Perilaku

---

<sup>3</sup> Juli Yanti Harahap, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan", *Jurnal Edukasi*, (Vol. 3, No. 2, Juli/2017), hlm. 132.

<sup>4</sup> Arum Mustika Kenyawati, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kenakalan Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Raden Sahid Mangunan Lor Kebonagung Demak*, (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, 2018), hlm. 9.

<sup>5</sup> Sejiwa, *Bullying: Panduan bagi Orangtua dan Guru, Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*, (Jakarta: Grasindo, 2007), hlm. 25.

<sup>6</sup> Jeanete Ophilia Papilaya, Nussy Pattimukay, "Efektivitas Pelatihan Pengendalian Diri untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa di SMPN 19 Ambon", *Jurnal Pedagogika dan Dinamika Pendidikan*, (Vol. 5, No. 2, Oktober/2017), hlm. 94.

*bullying*, yang disertai dengan kekerasan, dapat menyebabkan trauma pada korban. Sehingga diperlukan terapi psikologis dan medis. Serta berbagai kasus lain, seperti tawuran antar pelajar, seks bebas, dan penggunaan narkoba.<sup>7</sup>

Kasus-kasus yang ada, dapat timbul dari berbagai faktor, diantaranya; tingkat kemampuan pengendalian diri seseorang, dan tingkat religiusitas yang rendah. Kasus *bullying* misalnya, perilaku tidak terpuji ini, dilakukan oleh orang yang merasa lebih kuat, lebih berkuasa, merasa lebih terhormat, dan kurang adanya pengendalian diri.<sup>8</sup> Individu yang melakukan *bullying*, cenderung tidak dapat mengendalikan diri untuk mengintimidasi orang lain.

Pengendalian diri merupakan salah satu aspek kemampuan yang terdapat didalam diri manusia. Yaitu, kemampuan untuk mengontrol perilaku ke arah yang lebih positif bagi dirinya, agar sesuai dengan lingkungan, dan tidak merugikan orang lain.<sup>9</sup> Pengendalian diri, menjadi salah satu aspek penting didalam diri manusia. Karena individu merupakan makhluk sosial yang hidup berkelompok dan bermasyarakat. Sehingga, individu dituntut harus menyesuaikan diri dan perilakunya, agar sesuai dengan kelompoknya.

---

<sup>7</sup> Triana Purnami, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar*, (Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hlm. 2.

<sup>8</sup> Soendjono, "Mengajarkan Asertifitas Pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, (Vol. 4, No. 3, Maret/2009), hlm. 6.

<sup>9</sup> Esti Listiari, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dan Pengendalian Diri pada Remaja Tingkat SMA", *Jurnal Psikologi*, (No. 7, September/2011), hlm. 60.

Individu yang memiliki tingkat pengendalian diri tinggi, akan dapat mengontrol segala bentuk perilaku, yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi, juga akan lebih mudah dalam mencapai keberhasilan. Karena, individu tersebut dapat memilih, menyusun, dan mengatur perilaku yang terbaik dalam membuat sebuah keputusan.<sup>10</sup> Individu dengan tingkat kontrol diri tinggi, juga akan memiliki tekad kuat, untuk meraih tujuan yang akan dicapai.

Sebaliknya, individu dengan tingkat pengendalian diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana yang melibatkan kemampuan fisik, bersifat egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena frustrasi.<sup>11</sup> Individu dengan karakteristik seperti ini, akan sangat mudah terlibat dalam perbuatan kriminal dan perilaku menyimpang, daripada individu yang memiliki tingkat pengendalian diri tinggi. Maka, kemampuan pengendalian diri yang tinggi, menjadi sangat penting bagi setiap individu.

Didalam Islam, juga terdapat sebuah konsep mengenai pengendalian diri. Konsep itu, adalah kesabaran. Islam sangat menjunjung tinggi sifat sabar ini. Bahkan, kesabaran sendiri

---

<sup>10</sup> Arum Mustika Kenyawati, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kenakalan Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Raden Sahid Mangunan Lor Kebonagung Demak*, (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, 2018), hlm. 20.

<sup>11</sup> Triana Purnami, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar*, (Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hlm. 25.

merupakan sebagian daripada iman seseorang. Sabar bisa terdapat pada banyak hal. Yaitu, sabar dalam menghadapi ujian, sabar dalam menjalankan perintah atau ibadah, dan sabar dalam meninggalkan kemaksiatan maupun perbuatan dosa. Akan tetapi, pada umumnya, manusia itu bersifat egois. Manusia akan cenderung mengejar kesenangan dan kenikmatan sesaat. Hal ini berdasarkan teori kepribadian dasar manusia, yang diungkapkan oleh Sigmund Freud. Bahwa, manusia memiliki struktur kepribadian, yaitu; *Id*, *Ego*, dan *Superego*. *Id*, yaitu dorongan terhadap kesenangan dan kenikmatan nafsu, tanpa memedulikan bagaimana cara memperolehnya. *Ego*, yaitu kemampuan untuk menangani dorongan dengan realitas. Sedangkan *Superego*, yaitu komponen kepribadian yang menilai sesuatu terlebih dahulu secara moral dan etika.<sup>12</sup>

Pengendalian diri, dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor, baik dari dalam, maupun dari luar. Faktor *ekstern* dapat berupa; pola asuh orang tua, dan lingkungan teman sebaya. Adapun faktor *intern* berupa kesadaran diri dalam diri individu, yang sumbernya, diperoleh melalui kesadaran nilai beragama. Adapun Individu yang memiliki kesadaran nilai beragama, yaitu individu yang memiliki keyakinan terhadap ajaran agamanya.<sup>13</sup> Dimana,

---

<sup>12</sup>NurulHidayah Wahab, dkk, “Analisis Elemen-Elemen Nafsu dalam Teori Psikoanalisis Sigmund Freud dan Kitab Penawar Bagi Hati Al-Mandili”, *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporer*, (No. 14, Januari/2017), hlm. 56.

<sup>13</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 251.

keyakinan tersebut terwujud didalam pelaksanaan ibadah, salah satunya ibadah puasa. Dengan demikian, puasa dapat digunakan untuk melatih pengendalian diri. karena, kontrol diri bukanlah sesuatu yang tetap, tidak bisa diubah (*konstan*). Tetapi, Kontrol diri lebih bersifat (*fluktuatif*), dapat berubah dan dapat dilatih. Seperti otot yang ada didalam tubuh, dapat mengendur dan mengeras. Serta menjadi kuat apabila selalu dilatih.<sup>14</sup>

Puasa merupakan suatu ibadah yang istimewa, berbagai keutamaan, manfaat, dan nilai-nilai moral sosial terdapat didalamnya. Karena, puasa bukan ibadah yang memiliki dimensi garis vertikal saja. Tetapi, memiliki dimensi garis horizontal, yang kental dengan nuansa kehidupan sosial. Puasa akan mengajarkan kepada pelakunya, untuk memiliki sikap mulia. Seperti; kejujuran, keikhlasan, kesabaran, dan kepedulian terhadap sesama.<sup>15</sup> Suatu sifat karakter yang sulit ditemui, dizaman modern sekarang ini. Puasa juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani dan psikis, diantaranya; menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes, menyehatkan jantung, dan memperlancar metabolisme dalam tubuh. Puasa juga dapat menurunkan resiko terkena

---

<sup>14</sup> Alhamdu, Diana Sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional”, *Jurnal RAP UNP*, (Vol. 9, No. 1, Juni/2018), hlm. 10.

<sup>15</sup> Khabib Abdul Aziz, *Implikasi Nilai-nilai Ibadah Puasa terhadap Pendidikan Karakter: Studi tentang Puasa dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adillatuhu Karya Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili*, (Skripsi: FITK, UIN Walisongo Semarang, 2015), hlm. 95.

penyakit stress/depresi, dan kemampuan untuk mengontrol emosi.<sup>16</sup>

Puasa sendiri secara bahasa, memiliki arti menahan diri dan mencegah diri dari segala sesuatu (*imsak*). Sedangkan secara istilah, puasa memiliki arti menahan diri dengan niat ibadah, dari makan, minum, hubungan suami istri dan dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari.<sup>17</sup> Puasa juga memiliki arti menahan diri dari segala syahwat, yaitu; syahwat perut, syahwat kemaluan dan syahwat hati.<sup>18</sup> Ketiga macam syahwat inilah yang dapat membuat kehidupan manusia berbelok dari prinsip-prinsip kehidupan. Seperti mencintai, mengasihi, peduli, jujur, bijaksana dan memiliki rasa empati yang tinggi.<sup>19</sup>

Apabila ketiga macam syahwat ini selalu dipenuhi, tanpa mengindahkan segala aturan, maka kerusakan akan terjadi dibanyak tempat. Akan muncul begitu banyak tindak kriminalitas, dan kejahatan, seperti; perampokan, pemerkosaan, korupsi dan tindak kekerasan pada seseorang (*bullying*). Semua tindak kejahatan, dan kriminalitas tersebut dapat dihindari dengan

---

<sup>16</sup> Lelya Hilda, “Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan”, *Jurnal Hikmah*, (Vol. VIII, No. 1, Januari/2014), hlm. 59.

<sup>17</sup> Muhammad Hamid, *Puasa Sunah dan Hikmahnya*, (Jakarta: Tugu Publisher, 2015), hlm. 39.

<sup>18</sup> Imam al-Ghazali, *Permata al-Qur'an*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1985), hlm. 88.

<sup>19</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jil. V, Terj. Ismail Yakub, (Semarang: CV. Faizan, 1981), hlm. 66.

menjauhkan diri, untuk tidak selalu memenuhi keinginan syahwat.<sup>20</sup> Puasa sendiri, dapat meredam segala keinginan dari ketiga syahwat tersebut. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: الصَّيَّامُ جُنَّةٌ

Dari Abu Hurairah, R.A. berkata; Rasulullah Saw, Bersabda, “puasa adalah perisai” (H.R. Imam Muslim).<sup>21</sup>

Hadis diatas dapat memberi gambaran bahwa sesungguhnya, puasa dapat menjadi perisai dan tameng, untuk meredam segala keinginan dan pemenuhan dari ketiga syahwat tersebut. Syahwat yang tidak dapat dikontrol dan dikendalikan, akan dapat mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan buruk dan dosa.<sup>22</sup> Perbuatan buruk dan dosa itulah yang akan menghantarkan seseorang kepada neraka. Maka, benar jika puasa disebut sebagai perisai dari neraka. Karena, orang yang berpuasa, akan selalu menjauhkan dirinya dari segala perbuatan buruk dan dosa, yang dapat menghantarkan dirinya masuk kedalam neraka.

---

<sup>20</sup> Abu Hamid Muhammad al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, Terj. Yahya al-Mutamakkin, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2012), hlm. 121.

<sup>21</sup> Imam khafidh Abu Husein Muslim bin Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Jil. 1, (Riyadh: Dar At-Thoyibah, 1426 H.), hlm. 511

<sup>22</sup> MA. Sahal Mahfudh, *Dialog Problematika Umat*, (Surabaya: Khalista, 2014), hlm. 384.



Ibadah puasa juga memiliki banyak aspek-aspek pengendalian diri didalamnya. Didalam ibadah puasa, banyak larangan-larangan yang tidak boleh dilakukan. Bukan hanya dilarang untuk makan dan minum, tetapi melakukan perbuatan buruk dan tercela lainnya, seperti; berbohong, bergosip, berprasangka buruk, berkata-kata kasar, pertengkaran, dan menyakiti orang lain.<sup>23</sup> Puasa mempunyai kekuatan yang luar biasa dalam menumbuhkan konsistensi melawan hawa nafsu yang menyesatkan, membiasakan berlaku sabar dan menahan diri dari berfoya-foya.

Orang yang berpuasa, dituntut untuk berlaku sabar dalam menjalankan ketaatan dan bersabar dalam meninggalkan kemaksiatan.<sup>24</sup> Kesabaran dalam menjalankan ketaatan dan kesabaran dalam meninggalkan kemaksiatan inilah yang disebut sebagai konsistensi. Kedua konsistensi tersebut terdapat didalam ibadah puasa. Sehingga puasa dapat mengajarkan dan melatih pelakunya untuk memiliki kehendak yang kuat dan kemauan yang teguh.<sup>25</sup> Puasa, juga dapat menjadi media untuk melatih kesabaran, mengendalikan hawa nafsu, dan mengontrol emosi. Emosi yang stabil akan memicu *steroid* untuk menaikkan jumlah *serotonin* di

---

<sup>23</sup> MA. Sahal Mahfudh, *Dialog Problematika Umat*, (Surabaya: Khalista, 2014), hlm. 113.

<sup>24</sup> Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 515.

<sup>25</sup> Ikhdha Izzatul Aqillah, "Puasa yang Menajubkan: Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud", *Jurnal Empati*, (Vol. 9, No. 2, April/2020), hlm. 95.

dalam otak. *Serotonin* adalah hormon yang mendorong perasaan tenang dan gembira. Dengan kejernihan pikiran, ketenangan dan rasa gembira, seseorang lebih mudah untuk mengontrol perilakunya.<sup>26</sup>

Berdasarkan hal ini, maka muncul asumsi, bahwa puasa dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri seseorang. Sehingga, dapat dikatakan, bahwa individu yang memiliki kebiasaan melakukan ibadah puasa, memiliki tingkat pengendalian diri lebih tinggi. Bila dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan puasa. Namun apakah benar, jika individu yang melakukan puasa, lebih tinggi tingkat pengendalian dirinya, dari pada mereka individu yang tidak berpuasa?. Secara teori, memang benar jika puasa memiliki nilai-nilai yang dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Namun secara empiris, hal itu bisa jadi benar dan bisa jadi salah. Untuk membuktikan hal ini, maka perlu adanya sebuah penelitian. Berdasarkan hal ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “KOMPARASI PENGENDALIAN DIRI SISWA ANTARA YANG PUASA DAN TIDAK PUASA SUNAH SENIN KAMIS DI SMA AN NURIYYAH BUMIAYU BREBES”.

---

<sup>26</sup> Lelya Hilda, “Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan”, *Jurnal Hikmah*, (Vol. VIII, No. 1, Januari/2014), hlm. 57.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang berpuasa sunah senin kamis?
2. Bagaimanakah pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang tidak berpuasa sunah senin kamis?
3. Apakah terdapat perbedaan pengendalian diri siswa antara yang puasa dan tidak puasa sunah senin kamis di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang berpuasa sunah senin kamis
- b. Untuk mengetahui pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang tidak berpuasa sunah senin kamis
- c. Untuk menunjukkan perbedaan pengendalian diri siswa antara yang puasa dan tidak puasa sunah senin kamis di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes

## **2. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoritis, antara lain:

### **a. Manfaat Teoritis**

- 1) Menambah pengetahuan dan wawasan ilmu pengetahuan bagi penulis khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.
- 2) Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu pendidikan agama Islam, dan ilmu psikologi
- 3) Dapat menjadi rujukan dan informasi secara teori bagi penelitian selanjutnya, sesuai dengan tema dan judul yang sejenis.

### **b. Manfaat Praktis**

- 1) Menjadi dasar rujukan informasi orang tua , untuk membiasakan anak berpuasa sunah senin kamis.
- 2) Bagi pendidik, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi dekadensi moral. dan pembentukan karakter siswa.
- 3) Bagi lembaga pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penguatan mental rohani siswa.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Pengendalian Diri**

Pengendalian diri atau biasa disebut dengan kontrol diri (*self control*), dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu, dalam menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan godaan-godaan, berupa dorongan atau rangsangan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya, sehingga menghasilkan perilaku atau perbuatan yang baik. Pengertian ini diperoleh dari beberapa penjelasan para ahli mengenai pengendalian diri atau kontrol diri, diantaranya;

- a. Menurut Goldfriend dan Merbaum, yang dikutip oleh Ghufon dan Risnawati, kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif.<sup>27</sup>
- b. Menurut Tangney, Baumeister & Boone, yang dikutip oleh Jeanette Ophelia, kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menahan dan mengendalikan dorongan sesaat yang bertolak

---

<sup>27</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 22.

belakang dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial (penyimpangan dan perilaku kriminalitas). Kemampuan untuk menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan negatif yang tidak diinginkan.<sup>28</sup>

- c. Menurut Hornby A. S, yang dikutip oleh Wulandari, kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri dan tidak memperlihatkan perasaan kepada orang lain, seperti mengendalikan diri untuk tidak marah.<sup>29</sup>

Sementara itu, Hurlock yang dikutip oleh Fadly, mendefinisikan pengendalian diri, sebagai suatu kemampuan individu dalam mengelola emosi, serta dorongan dari dalam dirinya.<sup>30</sup> Mengatasi emosi berarti mendeteksi situasi dan mencegah timbulnya rangsangan berlebihan, seperti emosi yang meledak-ledak. Rangsangan berlebihan, dapat menimbulkan suatu tingkah laku yang tidak diinginkan.

---

<sup>28</sup> Jeanete Ophilia Papilaya, Nussy Pattimukay, “Efektivitas Pelatihan Pengendalian Diri untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa di SMPN 19 Ambon”, *Jurnal Pedagogika dan Dinamika Pendidikan*, (Vol. 5, No. 2, Oktober/2017),

<sup>29</sup> Nurul Wulandari, *Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah*, (Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018), hlm. 12.

<sup>30</sup> Rendy Tubagus Fadly, *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Merokok pada Pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura*, (Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), hlm. 15.

Karena, emosi sangat berperan penting dalam mengendalikan tingkah laku seseorang.

Ghufron dan Risnawati, juga mengatakan bahwa konsep kontrol diri adalah suatu kecakapan individu dalam hal kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Serta kemampuan mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku, sesuai dengan situasi dan kondisi, untuk menampilkan diri dalam bersosialisasi, mengendalikan perilaku, menarik perhatian, dan mengubah perilaku, agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain dan menutupi perasaannya.<sup>31</sup> Individu yang memiliki pengendalian diri tinggi, sangat memperhatikan cara bersikap dalam setiap situasi yang berubah-ubah. Individu akan cenderung mengubah perilakunya sesuai situasi sosial, menampilkan sikap yang menyenangkan, lebih hangat dan terbuka.

Sedangkan menurut Averill, yang dikutip oleh Triana, pengendalian diri merupakan variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dan kemampuan individu untuk

---

<sup>31</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 23.

memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.<sup>32</sup> Kontrol diri dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mempertahankan sesuatu yang dianggap benar, membedakan mana perbuatan baik dan perbuatan buruk.

Menurut Gotfredson dan Hirsci, yang dikutip oleh wulandari, menyatakan bahwa pengendalian diri seseorang, dapat dilihat melalui, sejauh mana individu tersebut rentan terhadap godaan, yang menyebabkan individu melakukan kejahatan dan perilaku menyimpang. Individu dengan pengendalian diri rendah, cenderung bertindak secara impulsif, menghindari tugas yang rumit, egois, menghadapi masalah dengan tindakan fisik, sulit mengontrol emosi yang menyebabkan mudah frustrasi, dan cenderung mudah terlibat dalam tindakan kriminal atau tindakan menyimpang. Sedangkan individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi, mencerminkan beberapa ciri-ciri yaitu; mampu bersikap sesuai peraturan dan norma yang berlaku, dimana saja berada. Konsisten dalam melakukan tugas dan kewajibannya, meskipun mendapat berbagai hambatan dan kendala. Serta, dapat menunjukkan perilaku yang baik dan stabil, tidak menunjukkan emosi yang berlebihan atau negatif.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Triana Purnami, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar*, (Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hlm. 13.

<sup>33</sup> Nurul Wulandari, *Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah*, (Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018), hlm. 21.



## 2. Jenis dan Aspek Pengendalian Diri

Menurut Block & Block yang dikutip oleh Ghuftron dan Risnawati, ada tiga jenis Kontrol diri, yaitu; *appropriate control*, *under control* & *over control*. *Apporiate control* yaitu, Kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya atau rangsangan dan dorongan dengan tepat. *Under control* yaitu, kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. *Over control* yaitu, Kontrol berlebihan yang menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap stimulus.<sup>34</sup>

Sementara itu, pengendalian diri dapat dibagi menjadi tiga bagian. Seperti yang dijelaskan oleh Averill, yaitu; pengendalian terhadap perilaku (*behavioural control*), pengendalian terhadap kognitif (*control cognitive*), dan pengendalian terhadap keputusan (*decision control*).

### a. pengendalian perilaku

Merupakan kemampuan dalam memberikan respon yang secara langsung dapat mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua bagian yaitu. Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). *Regulated*

---

<sup>34</sup> M. Nur Ghuftron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 31.

*administration* adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik akan dapat mengontrol perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya. Sedangkan *stimulus modifiability* adalah kemampuan individu menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki. Ada beberapa cara untuk menghadapi stimulus yang datang diantaranya; mencegah atau menjauhi stimulus yang tidak dikehendaki, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Pengendalian kognitif

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan melakukan interpretasi, melakukan penilaian atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif, sebagai adaptasi psikologis. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu, mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut. Dengan cara melakukan berbagai pertimbangan, penilaian dan penafsiran atas keadaan tersebut dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Pengendalian keputusan

Merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. kontrol diri dalam mengambil keputusan akan berfungsi dengan baik apabila terdapat kebebasan, kesempatan, atau kemungkinan individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.<sup>35</sup>

Sedangkan menurut Tangney, Baumeister, dan Boone, yang dikutip oleh Wulandari, mengemukakan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi, dapat dilihat dari aspek-aspek sebagai berikut;

a. Kemampuan disiplin diri (*Self Discipline*)

Individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi, memiliki sifat kedisiplinan yang tinggi pula. Individu dapat menahan dirinya dari sesuatu yang dapat mengganggu konsentrasinya, dan mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas.

b. Memiliki sifat kehati-hatian (*Nonimpulsive*)

Individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi, selalu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu dalam melakukan sesuatu, tidak tergesa-gesa, dan selalu bersifat hati-hati. Individu tidak mudah teralihkan ketika bekerja, tenang dalam bertindak dan mengambil keputusan.

---

<sup>35</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 29.

c. Memiliki pola kebiasaan sehat dan baik (*Healthy Habits*)

Individu yang memiliki pola kebiasaan sehat, selalu mengutamakan sesuatu yang dapat memberikan dampak positif bagi dirinya, meski dampak positif tersebut tidak bisa diterima secara langsung oleh dirinya dan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya, meskipun hal tersebut menyenangkan.

d. Memiliki etika kerja yang tinggi (*Work Ethic*)

Individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi, selalu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik, mampu memberikan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan, tanpa dipengaruhi oleh sesuatu diluar tugasnya.

e. Konsisten (*reliability*)

Individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi, selalu mempunyai konsistensi dalam menggapai cita-cita dan keinginan yang hendak dicapai. Individu secara konsisten mampu mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap rencana yang telah ditentukannya, meskipun terkadang mendapat hambatan dan kendala.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Nurul Wulandari, *Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah*, (Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018), hlm. 16.

### 3. Faktor-faktor Pengendalian Diri

Pengendalian diri seseorang, tidak bisa terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut dapat berasal dalam dirinya sendiri, atau berasal dari luar dirinya.

#### a. Faktor dari dalam (*intern*)

Faktor dari dalam diri, yang dapat berperan terhadap kontrol diri adalah kesadaran diri dan usia. Semakin usia bertambah, maka kemampuan kontrol diri seseorang semakin baik.

#### b. Faktor dari luar (*ekstern*)

Faktor dari luar diri, yang dapat berperan terhadap kontrol diri adalah lingkungan keluarga dan teman. Lingkungan keluarga yang baik dan terbiasa menerapkan disiplin tinggi, akan dapat mengajarkan kepada anaknya untuk memiliki sikap dan kontrol diri yang baik. Teman bermain, juga dapat mempengaruhi anak untuk melakukan perbuatan yang positif atau negatif.<sup>37</sup>

### 4. Fungsi Pengendalian Diri

Gul dan pesendorfer, yang dikutip oleh Singgih, mengatakan bahwa pengendalian diri, berfungsi untuk menyeimbangkan antara keinginan pribadi dengan godaan.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 32.

<sup>38</sup> Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2006), hlm. 255.

Sementara itu, menurut messina dan messina, yang dikutip oleh Triana, pengendalian diri, memiliki fungsi diantaranya, yaitu;

a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, keinginan dan kepentingan orang lain, menyebabkan individu mengabaikan kebutuhan pribadinya. Dengan adanya kontrol diri yang baik, individu lebih fokus terhadap kebutuhan dan cita-cita yang diinginkannya.

b. Membatasi individu untuk mengendalikan orang lain.

Dengan kontrol diri, individu dapat membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, dan dapat memberikan ruang aspirasi bagi orang lain, sehingga dapat terakomodasi secara bersamaan.

c. Membatasi individu untuk melakukan perbuatan negatif.

Individu dapat menahan diri dari keinginan dan dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan negatif yang melanggar norma agama dan sosial.

d. Membantu individu memenuhi kebutuhan hidup seimbang. Individu dengan kontrol diri yang baik, selalu berusaha memenuhi kebutuhan hidup dirinya, sesuai dengan kebutuhannya.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Triana Purnami, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar*, (Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hlm. 21.

## 5. Pengertian dan Makna Puasa

Puasa berasal dari kata صام- يصوم- صوم yang memiliki arti menahan (imsak).<sup>40</sup> Menurut syariat atau istilah, puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan suami istri. Serta tidak melakukan sesuatu yang dapat membatalkan puasa, mulai dari terbitnya fajar sampai dengan terbenamnya matahari, disertai dengan niat ibadah karena Allah SWT, yang dilakukan oleh orang Islam, berakal atau tidak gila, suci dari haid dan nifas.<sup>41</sup>

Dalam Islam, shaum berarti menahan diri untuk tidak makan, minum, dan melakukan hubungan seksual dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Puasa yang hanya sebatas menahan makan dan minum, disebut sebagai puasa lahiriyah. Puasa lahiriyah, harus dibarengi dengan puasa batiniyah. Yaitu; menahan diri dari segala macam hawa nafsu, pikiran negatif, dan perilaku tidak baik. Serta mencegah segenap anggota tubuh lainnya untuk tidak terjatuh dalam segala bentuk maksiat dan perbuatan tercela.<sup>42</sup> Puasa lahiriyah, yang tidak dibarengi dengan puasa

---

<sup>40</sup> Sayyid Sabiq, *Fikih Sunnah*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2008), hlm. 212.

<sup>41</sup> Muhammad Hammam Nasiruddin, *Fatkhu Naqib fii tarjamah fatkhu qorib*, (Kudus: Maktabah wa matbaah manaaro, juz 1), hlm. 514.

<sup>42</sup> MA. Sahal Mahfudh, *Dialog Problematika Umat*, (Surabaya: Khalista, 2014), hlm. 117.

bathiniyah, maka puasanya akan sia-sia. Sebagaimana sabda nabi Muhammad Saw.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزَّوْرِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ حَاجَةً فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

“Dari Abu Hurairah R.A. berkata: Rasulullah Saw. Bersabda: Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta, malah mengamalkannya, maka Allah SWT tidak butuh rasa lapar dan dahaga yang dia tahan.” (H.R. Bukhori).<sup>43</sup>

Hadis tersebut menjelaskan kepada kita, bahwa makna puasa sesungguhnya bukanlah suatu ibadah yang hanya sebatas menahan rasa lapar, haus, dan berhubungan seksual. Tetapi, puasa adalah menahan diri dari segala syahwat atau nafsu. Baik syahwat perut, syahwat kemaluan dan syahwat hati.

Ketiga syahwat nafsu tersebut, jika selalu dipenuhi tanpa memperdulikan aturan agama dan norma-norma sosial, maka akan terjadi kerusakan kehidupan didalam masyarakat. Syahwat perut jika terus dipenuhi akan mengakibatkan seseorang melakukan perbuatan korupsi, memakan harta riba dan mengambil hak milik orang lain dengan cara paksa yaitu; merampok dan mencuri. Syahwat kemaluan jika tidak

---

<sup>43</sup> Musthafa Muhammad Imarah al-Mashri, *Jawahir al-Bukhori Wa Syarh al-Qasthalani 700 hadists masyruah*, (Mesir: al-Madaris al-Amiriyyah, 1341H.), hlm. 186.



dikendalikan, akan mengakibatkan seseorang melakukan perbuatan yang dilarang dan tercela. Tindak asusila pemerkosaan dan pelecehan seksual, hubungan seksual para pelajar, seorang ayah memperkosa anaknya sendiri atau seorang istri berselingkuh dengan pria lain. Semua itu terjadi karena seseorang tidak dapat mengontrol keinginan syahwat dirinya. Keinginan atau syahwat hati juga akan dapat menyebabkan muncul berbagai penyakit hati seperti, dengki, sombong, dan tamak.

Seseorang yang dapat mengendalikan ketiga syahwat tersebut, akan dapat merasakan arti dan makna puasa yang sesungguhnya. Dengan menjauhkan diri dari syahwat, godaan dan bisikan setan dari melakukan perbuatan dosa dan tercela, seseorang akan lebih dekat kepada Allah SWT, dan mengangkat derajat ketakwaannya.<sup>44</sup> Ketakwaan sendiri merupakan tujuan utama daripada puasa. Dimana, puasa merupakan ibadah yang dapat menyucikan jiwa, menghidupkan hati nurani dan iman, serta mempersiapkan seseorang menjadi manusia yang bertakwa.<sup>45</sup> Sebagaimana firman Allah Swt;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣)

---

<sup>44</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jil. V, Terj. Ismail Yakub, (Semarang: CV. Faizan, 1981), hlm. 371.

<sup>45</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pustaka Eiba, 2008), hlm. 390.

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (Q.S. Al-Baqarah: 183).<sup>46</sup>

Dengan demikian, definisi puasa yang sesungguhnya, adalah suatu ibadah yang dilakukan seseorang dengan niat ikhlas, untuk mendapat ridho Allah SWT semata. Dengan cara, menahan diri untuk tidak makan, minum dan berhubungan seksual. Serta menahan diri untuk tidak memenuhi keinginan syahwat perut, kemaluan dan hati, yang dapat merusak dan membatalkan puasa. Mulai dari terbitnya fajar shadiq hingga terbenamnya matahari, untuk memperoleh derajat ketakwaan.

## **6. Macam-macam dan Tingkatan Puasa**

Dilihat dari waktu pelaksanaannya, puasa dibagi menjadi dua, yaitu puasa yang dilakukan pada bulan Ramadhan dan puasa yang dilakukan diluar bulan Ramadhan seperti; puasa qadla, puasa enam hari dibulan syawal, puasa dawud, dan puasa hari Arafah.<sup>47</sup>

Sedangkan dari hukum pelaksanaannya, puasa dapat dibagi menjadi empat yaitu;

---

<sup>46</sup> Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Syamil Cipta Media, 2009), hlm. 28.

<sup>47</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. K. Ansori Umar Sitanggal, dkk, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993), hlm. 137.

a. Puasa wajib

Puasa yang hukumnya wajib adalah puasa bulan Ramadhan. Puasa kifarāt (*kaffarah*), yaitu puasa yang diwajibkan karena melakukan pelanggaran terhadap ketentuan agama atau puasa denda. Puasa nadzar, yaitu puasa yang dijanjikan oleh seseorang jika yang diinginkannya tercapai, maka dia wajib berpuasa sesuai yang di janjikkannya, dan puasa qadla yaitu puasa yang wajib ditunaikan dengan sebab berbuka dalam bulan ramadhan, karena ada uzur syar'i seperti sakit, safar, atau disebabkan datang haid dan nifas.<sup>48</sup>

b. Puasa sunah

Puasa yang hukumnya sunah adalah puasa enam hari bulan syawal, puasa hari senin dan kamis, puasa hari arafah, puasa hari A'syura, puasa hari Tasu'a, puasa nabi daud (sehari puasa, sehari tidak puasa), dan puasa tanggal 13, 14, 15 setiap bulan.<sup>49</sup>

c. Puasa makruh

Puasa yang hukumnya makruh adalah puasa pada hari jum'at saja, atau puasa pada hari sabtu saja. Puasa

---

<sup>48</sup> Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: PT. Bhuna Ilmu Populer, 2015), hlm. 19.

<sup>49</sup> Muhammad Hammam Nasiruddin, *Fatkhu Naqib fii tarjamah fatkhu qorib*, (Kudus: Maktabah wa matbaah manaaro, juz 1), hlm. 544.

sepanjang masa kecuali pada bulan haram, dan puasa sehari atau dua hari sebelum bulan Ramadhan.<sup>50</sup>

d. Puasa haram

Puasa yang hukumnya haram adalah puasa pada hari raya Idul Fitri, puasa pada hari raya Idul Adha, puasa sunah bagi perempuan tanpa izin dari suami jika suami ada dirumah, sementara tidak ada udzur untuk melakukan hubungan kelamin, dan puasa pada hari-hari tasyrik yaitu, 11,12,13 Dzulhijjah.<sup>51</sup>

Menurut Ibnu Qudamah dalam *Minhajul Qashidin*, orang yang melakukan ibadah puasa dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- a. Puasa secara umum, yaitu puasa yang dilakukan hanya sekedar menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang dapat membatalkan ibadah puasa. Seperti, makan, minum dan berhubungan seksual.
- b. Puasa secara khusus, yaitu puasa yang dilakukan tidak hanya sekedar menahan diri dari suatu perbuatan yang dapat membatalkan ibadah puasa, tetapi menahan seluruh anggota badan untuk tidak melakukan dosa seperti menggunjing, mencuri dan menyakiti orang lain.

---

<sup>50</sup> MA. Sahal Mahfudh, *Dialog Problematika Umat*, (Surabaya: Khalista, 2014), hlm. 141.

<sup>51</sup> Muslich Maruzi, *Pedoman Ibadah Puasa*, (Jakarta: Pustaka Amani, 1990), hlm. 13.

- c. Puasa secara khusus dari yang khusus, yaitu puasa hati dari hasrat dan keinginan yang tidak baik yang dapat menjadi hijab atau penghalang antara manusia dengan Allah SWT, serta pikiran kotor yang dapat menjauhkan diri dari Allah SWT.<sup>52</sup>

## **7. Hikmah dan Manfaat Puasa Sunah Senin Kamis**

Ibadah yang memiliki banyak keutamaan dan keistimewaan, adalah puasa. Puasa merupakan ibadah yang bersifat *privat* atau pribadi. Orang lain, tidak dapat mengetahui, apakah seseorang sedang berpuasa atau tidak. Puasa hanya dapat diketahui oleh pelaku puasa itu sendiri, dan Allah SWT semata. Karena itu, puasa adalah ibadah yang memiliki nilai keikhlasan yang tinggi. Puasa juga dapat mendidik pelakunya, untuk memiliki sifat keikhlasan.<sup>53</sup>

Allah SWT akan memberikan keistimewaan, kepada orang yang melakukan puasa dengan ikhlas dan keimanan. Allah SWT akan memasukan mereka kedalam surga, melalui pintu yang bernama *al-Rayyan*. Dimana, pintu *al-Rayyan* ini Allah khususkan bagi mereka yang berpuasa saja. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw;

---

<sup>52</sup> Ibnu Qudamah, *Mukhtashar Minhajul Qashidin*, (Kairo: Darul al Fikr, 1989), hlm. 44.

<sup>53</sup> Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Hikmah, 2004), hlm. 22.

عن سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، لَا يَدْخُلُ مَعَهُمْ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ: أَيْنَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَدْخُلُونَ مِنْهُ، فَإِذَا دَخَلَ آخِرُهُمْ، أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ"

Dari Sahal bin Sa'ad R.A, berkata: Rasulullah Saw. Bersabda: “sesungguhnya di surga ada sebuah pintu, yang diberi nama al-Rayyan. Orang yang berpuasa akan masuk kedalam surga melalui pintu ini pada hari kiamat. Tidak ada seorangpun dapat masuk melalui pintu ini kecuali orang-orang yang berpuasa. Maka mereka masuk kedalam surga. Apabila orang terakhir telah masuk, maka tertutuplah pintu al-Rayyan, dan tidak ada yang dapat masuk kedalamnya seorangpun”. (H.R. Imam Muslim).<sup>54</sup>

Puasa juga memiliki banyak manfaat, bagi jasmani dan psikis seseorang. Orang yang rutin melakukan puasa, dapat memberikan banyak manfaat kesehatan bagi fisik dan psikisnya. Allan Cott M.D. dalam buku yang berjudul *Why Fast* telah menulis beberapa manfaat puasa, diantaranya;

- a. *To feel better physically and mentally* (merasa lebih baik secara fisik dan mental)
- b. *To look and feel younger* (terlihat dan merasa lebih muda)

---

<sup>54</sup> Imam khafidh Abu Husein Muslim bin Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Jil. 1, (Riyadh: Dar At-Thoyibah, 1426 H. ), hlm. 511-512.

- c. *To lower blood pressure and cholesterol levels*  
(menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol atau lemak)
- d. *To get more out of sex* (lebih mampu mengendalikan sex)
- e. *To let the body health it self* (membuat tubuh sehat dengan sendirinya)
- f. *To relieve tension* (melepaskan ketegangan jiwa)
- g. *To gain control of one self* (memperoleh kemampuan mengendalikan diri sendiri)
- h. *To slow the aging process* (memperlambat penuaan).<sup>55</sup>

Nabi Muhammad SAW sangat menganjurkan pengikutnya untuk senantiasa melakukan ibadah puasa. Baik puasa wajib maupun puasa sunah. Diantara salah satu ibadah puasa sunah yang sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW ialah puasa sunah senin kamis. Berikut adalah beberapa hikmah yang terdapat didalam ibadah puasa, yaitu:

- a. Sebagai sarana penyucian jiwa (tazkiyatun-nafs)
- b. Meningkatkan kualitas spiritual atau ketakwaan
- c. Menundukan nafsu syahwat
- d. Meneguhkan jiwa, mendidik kemauan dan kesabaran
- e. Mendidik sifat amanah dan jujur
- f. Menyehatkan jasmani

---

<sup>55</sup> Yusuf Qardhawi, *Fiqh Puasa*, (Surakarta: Era Inter Media, 2000), hlm. 21-27.

- g. Menjaga pandangan mata, lisan dari sesuatu yang dilarang agama
- h. Meningkatkan rasa syukur kepada Allah SWT<sup>56</sup>

## 8. Pengendalian Diri Orang yang Melakukan Puasa Sunah Senin Kamis

Ibadah puasa, di dalam proses aktivitasnya, banyak memiliki larangan-larangan yang harus di jauhi dan ditinggalkan oleh pelaku puasa. Larangan-larangan tersebut diantaranya; larangan untuk makan, minum, berhubungan seks di siang hari, berkata-kata kotor, bergosip dan menggunjing, menyakiti orang lain baik fisik maupun psikis, dan melakukan perbuatan-perbuatan maksiat lain yang dilarang oleh Allah SWT. Sebagaimana sabda dari Nabi Muhammad Saw;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: الصَّيَّامُ جُنَّةٌ. فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ أَمْرُو قَاتَلَهُ أَوْ شَا تَمَّهُ فَلْيَقْتُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلْفُ فِيمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى. مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَّامِ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرٍ أَمْثَالِهَا.

Dari Abu Hurairah R.A. bahwa Rasulullah Saw, bersabda: “puasa itu perisai/benteng. Maka orang

---

<sup>56</sup> M. syukron Maksum, *Kedahsyatan Puasa: Jadikan Hidup Penuh Berkah*, (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2009), hlm. 19-27.



yang melaksanakannya, janganlah berbuat kotor dan jangan pula berbuat bodoh. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghina. Maka katakanlah..! aku sedang puasa. Ia mengulangi ucapannya dua kali. Demi Dzat yang jiwaku berada ditangan-Nya. Sungguh bau mulut orang yang sedang puasa lebih harum disisi Allah SWT, dari pada harumnya minyak misik, dia meninggalkan makanannya, minumannya dan nafsu syahwatnya karena Aku. Puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Dan setiap kebaikan yang serupa.” (H.R. Imam Bukhori).<sup>57</sup>

Hadis diatas dapat memberikan gambaran bahwa puasa secara teoritis, tidak hanya dimaknai sebagai perbuatan ibadah dengan menahan makan, minum dan berhubungan seksual di siang hari. Tetapi, puasa juga dimaknai sebagai perbuatan menahan diri, dari segala sesuatu yang dilarang dan dibenci oleh Allah SWT. Baik dari segi perbuatan, perkataan, pemikiran dan angan-angan, serta menahan diri dari syahwat untuk tidak melakukan kemaksiatan.

Dengan demikian, puasa dapat dijadikan sebagai sarana dan media yang sangat tepat, untuk melatih pengendalian diri seseorang. Puasa merupakan ibadah yang memiliki banyak makna dan menumbuhkan sifat-sifat mulia bagi pelakunya. Orang yang menjalankan puasa dengan penuh penghayatan

---

<sup>57</sup> Musthafa Muhammad Imarah al-Mashri, *Jawahir al-Bukhori Wa Syarh al-Qasthalani 700 hadists masyruha*, (Mesir: al-Madaris al-Amiriyyah, 1341H.), hlm. 183.

dan keimanan, akan melahirkan kejujuran, keikhlasan dan kesabaran di dalam diri orang yang berpuasa.<sup>58</sup> Dengan demikian, pada akhirnya, puasa dapat memberikan kenikmatan spiritual bagi orang yang menjalankannya, mencapai kondisi psikologis yang bahagia dan nyaman, serta memiliki kesehatan mental yang baik.<sup>59</sup>

Puasa yang dijalankan dengan benar, penuh penghayatan dan keimanan, akan melahirkan sifat solidaritas terhadap sesama. Orang yang berpuasa akan mampu merasakan perasaan orang-orang fakir dan miskin. Puasa seperti inilah yang akan menumbuhkan kesadaran dalam diri seseorang, bahwa kehidupan tidak selamanya berpunya.<sup>60</sup> Rasa belas kasih dan solidaritas yang timbul, adalah implikasi dari kontinuitas menahan rasa lapar, dan haus. Menahan nafsu biologis dan seksualitas di siang hari, dan menahan diri dari perkataan-perkataan kotor. Rasa keprihatinan dan keinginan untuk melapangkan beban penderitaan orang fakir dan miskin, adalah metodologi atau cara psikologis yang menyentuh hati dari orang yang berpuasa, untuk membantu mereka. Maka, orang yang berpuasa akan menghadapi hidupnya di hari itu, dengan

---

<sup>58</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), hlm. 39.

<sup>59</sup> Rajab K, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 132.

<sup>60</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pustaka Eiba, 2008), hlm. 433.

psikologis yang lebih lapang, bersikap lebih toleran dan tolong menolong, serta mampu beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>61</sup>

Puasa disamping menumbuhkan rasa solidaritas, puasa juga dapat melepaskan seseorang dari kebiasaan hina dan buruk. Kebiasaan buruk yang dilakukan secara terus menerus, akan sangat sulit untuk dihilangkan tanpa melalui latihan yang kontinuitas.<sup>62</sup> Seseorang yang memiliki kebiasaan buruk seperti berbohong akan sangat sulit untuk diubah. Puasa dapat melatih diri agar terhindar dari penyakit hati dan kebiasaan buruk. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kebiasaan rutin melakukan puasa sunah senin dan kamis, secara otomatis, juga terbiasa melatih kemampuan pengendalian dirinya. Sehingga dalam kondisi tidak berpuasa, kebiasaan tersebut dapat diteruskan sebagai implementasi dari kebiasaan ketika sedang berpuasa sunah senin dan kamis.

Pengertian diatas, memberikan gambaran bahwa puasa sunah senin dan kamis yang dilakukan oleh seseorang, akan memberikan efek positif terhadap kemampuan pengendalian diri seseorang. Untuk itu peneliti tertarik untuk membuktikan

---

<sup>61</sup> Muhammad Tharir, *Puasa Ramadhan Pengantar Kesehatan Paripurna*, (Surabaya: Al-Ikhlas, 1994). Hlm. 95.

<sup>62</sup> Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani, *Rahasia Sufi*, Terj. Abdul Majid, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002), hlm. 196.

apakah terdapat perbedaan pengendalian diri siswa antara yang puasa dan tidak puasa sunah senin kamis.

## **B. Kajian Pustaka Relevan**

Tinjauan pustaka, merupakan telaah teoritis dan sistematis atas penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Dimana, tinjauan pustaka dimaksudkan agar tidak terjadi pengulangan hasil temuan penelitian yang sama. Oleh sebab itu, peneliti memaparkan beberapa tinjauan pustaka yang relevan sebagai perbandingan dalam pembahasan permasalahan penelitian, antara lain;

1. Skripsi yang disusun oleh Fathonah Desy Anna, 2010. Mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, STAIN Salatiga, dengan judul: *“Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Manar Bener Tenganan Semarang)”*. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara rutinitas puasa senin kamis terhadap pengendalian diri sebesar 0,658. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh rutinitas puasa senin kamis terhadap pengendalian diri santriwati pondok pesantren Al-Manar Bener Tenganan Semarang.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Fathonah Desy Anna, *Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Manar Bener Tenganan Semarang*, (skripsi: Fakultas Tarbiyah, STAIN Salatiga, 2010)

2. Skripsi yang disusun oleh Khabib Abdul Aziz, 2015. Mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam, FITK, UIN Walisongo Semarang, dengan judul: *“Implikasi Nilai-Nilai Ibadah Puasa Terhadap Pendidikan Karakter (Studi Tentang Puasa Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adilatuhi Karya Prof. Dr. Wahbah Az Zuhaili)”*. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa nilai-nilai puasa yang dikemukakan oleh Wahbah Az Zuhaili dapat berimplikasi terhadap pendidikan karakter. Karena, dengan berpuasa kita dapat melatih diri dengan berbagai budi pekerti yang baik.<sup>64</sup>
3. Jeanete Ophilia Papilaya, Nessy Pattimukay, 2017. *“Efektivitas Pelatihan Pengendalian Diri untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa di SMP N 19 Ambon”* Jurnal Pedagogika dan Dinamika Pendidikan 5, (2), 1-8. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan pengendalian diri efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $7.232 > 1.714$ ). Sementara itu, terdapat penurunan skor total aspek yang signifikan yaitu skor total *pretest* adalah 339 dan skor total *posttest* adalah 94. Hal ini membuktikan bahwa adanya upaya perbaikan diri dari siswa

---

<sup>64</sup> Khabib Abdul Aziz, *Implikasi Nilai-nilai Ibadah Puasa terhadap Pendidikan Karakter: Studi tentang Puasa dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adillatuhi Karya Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili*, (Skripsi: FITK, UIN Walisongo Semarang, 2015)

untuk mengurangi perilaku *bullying* setelah dilakukan pelatihan pengendalian diri.<sup>65</sup>

4. Very Julianto, Pipih Muhopilah, 2015. “*Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan*” *psymphatic jurnal ilmiah psikologi* 2(1), 32-40. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara puasa dan tingkat regulasi kemarahan dengan nilai korelasinya sebesar 0,543 (54%). Artinya orang yang rutin melakukan puasa memiliki tingkat regulasi kemarahan yang lebih baik dari orang yang tidak melakukan puasa.<sup>66</sup>
5. Esti listiari, 2011. “*Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dan Pengendalian Diri pada Remaja Tingkat SMA*”. *Jurnal psikologi* hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas terhadap pengendalian diri pada remaja, dengan nilai korelasi sebesar 3,893 (38,93%).<sup>67</sup>

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan diatas, tidak ada penelitian yang spesifik membahas mengenai perbedaan

---

<sup>65</sup> Jeanete Ophilia Papilaya, Nussy Pattimukay, “Efektivitas Pelatihan Pengendalian Diri untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa di SMPN 19 Ambon”, *Jurnal Pedagogika dan Dinamika Pendidikan*, (Vol. 5, No. 2, Oktober/2017)

<sup>66</sup> Very Julianto, Pipih Muhopilah, “Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan”, *Jurnal Psikologi Ilmiah*, (Vol. 2, No. 1, Juni/2015)

<sup>67</sup> Esti Listiari, “Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dan Pengendalian Diri pada Remaja Tingkat SMA”, *Jurnal Psikologi*, (No. 7, September/2011)

pengendalian diri orang yang berpuasa. Apakah benar, jika puasa dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri seseorang? Apakah individu yang berpuasa memiliki tingkat pengendalian diri lebih tinggi, dari individu yang tidak berpuasa? Apakah benar, jika individu yang tidak berpuasa memiliki tingkat pengendalian diri lebih rendah?. Ataukah diantara keduanya, memiliki tingkat pengendalian diri yang sama. Berdasarkan hal itu, maka penelitian ini cukup layak dilakukan, untuk mengetahui perbedaan tingkat pengendalian diri siswa yang puasa dan tidak puasa sunah senin kamis.

### **C. Rumusan Hipotesis**

Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis diperlukan untuk menentukan arah dan tujuan penelitian secara tegas dan jelas .Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.<sup>68</sup> Hipotesis adalah jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data penelitian.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Hipotesis merupakan asumsi mengenai suatu populasi, dimana asumsi

---

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* cet ke-23, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 64.

atau pernyataan tersebut bisa benar dan bisa salah.<sup>69</sup> Dengan adanya pengujian hipotesis, maka dapat diketahui apakah penelitian tersebut terbukti atau tidak. Berdasarkan rumusan masalah dan jawaban teoritis sementara, yang masih memerlukan data fakta-fakta empiris penelitian. Maka, hipotesis dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengendalian diri siswa antara yang puasa dan tidak puasa sunah senin kamis di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes

$H_1$  : Pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang berpuasa sunah senin kamis lebih tinggi dari siswa yang tidak berpuasa sunah senin kamis.

---

<sup>69</sup> Ibnu Hadjar, *Statistik (Untuk Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora)*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2017, hlm. 130.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>70</sup>

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), dengan metode penelitian berbentuk komparatif. Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda.<sup>71</sup> Dalam hal ini, yang dibandingkan adalah pengendalian diri siswa yang berpuasa dengan yang tidak puasa sunah senin kamis.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini, dilakukan di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes, sedangkan waktu penelitian, dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober sampai 22 Nopember 2020. Kegiatan yang

---

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* cet ke-23, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 8

<sup>71</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* cet ke-23, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 36.

dilakukan yaitu: menyebar angket, observasi, dan dokumentasi. Berikut ini adalah daftar kegiatan yang dilakukan selama waktu penelitian.

**Tabel 3.1**  
**Daftar Kegiatan Penelitian**

No.	Minggu/ Tanggal	Kegiatan Penelitian	Keterangan
1.	Minggu ke- 1/ 24-31 Oktober 2020	Pra Riset: Menyebar angket penjangkaran puasa sunah senin kamis kepada siswa	Dari 176 siswa, diperoleh 60 siswa yang masuk kriteria untuk dijadikan sampel penelitian
2.	Minggu ke- 2/ 1-8 Nopember 2020	Observasi: Dilakukan untuk mengetahui keadaan dan perilaku siswa	Masih banyak siswa tidak disiplin berangkat sekolah, membolos, berpakaian tidak rapi, merokok, bermain handphone ketika pelajaran dan membuat kegaduhan.
3.	Minggu ke- 3/ 9-15 Nopember 2020	1. Uji Coba Angket 2. Penyebaran dan Pengisian Angket Penelitian	1. dilakukan terhadap 76 siswa dengan jumlah soal 60 butir. Diperoleh hasil 53 soal valid dan reliabel

			2. dilakukan di SMA dan PTQ An-Nuriyyah Bumiayu, Pondok Izzul Islami dan mendatangi rumah siswa secara langsung.
4.	Minggu ke-4/ 16-22 Nopember 2020	Dokumentasi: Buku biografi pendiri sekolah, buku kenang-kenangan, dan foto kegiatan sekolah.	Diperoleh data mengenai visi misi sekolah, profil sekolah, kebijakan dan fasilitas penunjang kegiatan belajar mengajar.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi berasal dari bahasa Inggris "*population*" yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian, kata populasi dipakai untuk menyebutkan keseluruhan subjek/objek yang menjadi sasaran penelitian.<sup>72</sup> Menurut Sugiyono populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

---

<sup>72</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka cipta, 2006, hlm. 130.

kesimpulannya.<sup>73</sup> Populasi dalam penelitian ini, adalah siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes, yang berpuasa dengan yang tidak puasa sunah senin kamis.

Sampel dalam penelitian ilmiah, karena berbagai alasan, penelitian tidak bisa dilakukan terhadap keseluruhan atau semua objek/subjek penelitian, yang akan diteliti. Hampir semua penelitian ilmiah dilakukan pada sebagian saja dari objek/subjek penelitian (sampel). Menurut Arikunto, sampel adalah “wakil populasi”<sup>74</sup> atau bagian dari populasi yang akan diteliti.”<sup>75</sup> sedangkan menurut Syofian, sampel adalah suatu prosedur pengambilan data dimana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari suatu populasi.<sup>76</sup>

Teknik pengambilan sampel (*Sampling*), dalam penelitian ini adalah *purposive sample* (sampel bertujuan). Cara pengambilan sampel ini tidak didasarkan atas strata, random atau daerah, tetapi didasarkan atas karakteristik khusus sesuai dengan tujuan tertentu yang dapat mewakili populasi.<sup>77</sup> Dalam

---

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 80.

<sup>74</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka cipta, 2006, hlm. 131.

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* cet ke-23, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 215.

<sup>76</sup> Siregar Syofian, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana, 2013, hlm. 30.

<sup>77</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka cipta, 2006, hlm. 140.

penelitian ini, sampel yang digunakan adalah siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes, dengan karakteristik, yaitu: beragama Islam, rutin menjalankan puasa sunah senin kamis setiap minggu dan telah rutin menjalankannya minimal 2 bulan, serta siswa yang tidak melakukan puasa sunah senin kamis. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah, 30 siswa untuk kelompok puasa sunah senin kamis, dan 30 siswa untuk kelompok tidak puasa sunah senin kamis.

#### **D. Variabel dan Indikator Penelitian**

Variabel adalah karakteristik individu atau obyek yang dapat mempunyai nilai, skor, ukuran, yang berbeda untuk individu atau objek yang berbeda.<sup>78</sup> Variabel selalu mengacu pada suatu karakteristik atau atribut yang melekat pada unit amatan dan memiliki variasi.<sup>79</sup> Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yang digunakan atau diteliti, yaitu: pengendalian diri. Adapun indikator penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

##### *1. Self Discipline (kedisiplinan diri)*

Kedisiplinan diri memiliki ciri-ciri yaitu: selalu memiliki kesungguhan dalam melakukan sesuatu, patuh

---

<sup>78</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2011), hlm. 175.

<sup>79</sup> Ibnu Hadjar, *Statistik (Untuk Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora)*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2017, hlm. 14.

terhadap peraturan, nilai dan norma. Serta selalu menghargai waktu.

2. *Healthy Habits* (pola hidup yang baik)

Individu yang memiliki pola hidup yang baik, selalu memiliki ciri-ciri sebagai berikut: selalu menghindari sesuatu yang tidak baik dan merusak, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Individu juga akan selalu berusaha berpikiran positif terhadap sesuatu, serta selalu rajin untuk berolahraga untuk menjaga kesehatan.

3. *Nonimpulsif* (Tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan)

orang yang *Nonimpulsif* adalah orang yang tidak emosional, tidak menggunakan kekerasan fisik maupun psikis untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, dan selalu penuh pertimbangan dalam mengambil suatu keputusan.

4. *Work Ethic* (etika kerja yang tinggi)

Seseorang yang memiliki etika kerja tinggi, maka dia juga selalu memiliki integritas yang tinggi. Fokus terhadap suatu pekerjaan yang menjadi tanggung jawab bagi dirinya. Selalu berusaha mencapai cita-cita dan keinginan dengan penuh semangat dan teguh pendirian.

5. *Reliability* (konsisten)

Ciri-ciri orang yang konsisten yaitu, selalu memiliki tekad yang kuat, pantang untuk berhenti dan menyerah dalam menghadapi suatu ujian, serta selalu menepati janji.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Angket (*Quesioner*)

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>80</sup> Angket digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui.<sup>81</sup>

Dalam penelitian ini, penyusunan angket menggunakan bentuk angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang didalamnya memuat pertanyaan atau pernyataan baik dalam kalimat positif atau negatif, dimana responden tinggal memilih salah satu alternatif jawaban singkat yang telah tersedia.<sup>82</sup> Angket dalam penelitian ini, digunakan untuk memperoleh data tentang pengendalian diri siswa di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes.

Penilaian jawaban setiap item angket, pada penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Terdapat dua bentuk pernyataan dalam angket, yaitu: pernyataan berbentuk positif dan negatif. Dengan empat pilihan jawaban, yaitu: selalu, sering,

---

<sup>80</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* cet ke-23, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 142

<sup>81</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka cipta, 2006, hlm. 151.

<sup>82</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* cet ke-23, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 143.

kadang-kadang, dan tidak pernah. Berikut tabel pemberian nilai menggunakan skala *Likert*.

**Tabel 3.2**  
**Skala *Likert***

Pernyataan	Positif	Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Penelitian yang bermutu, ditentukan oleh benar atau tidaknya data. Data yang benar dapat diperoleh melalui instrument yang baik. Maka instrument yang baik harus memenuhi persyaratan yang ada, yaitu valid dan reliabel.<sup>83</sup> Maka, langkah awal sebelum menyebar angket, adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Berikut adalah hasil uji validitas dan reliabilitas instrument angket pengendalian diri yang telah dilakukan:

a. Uji Validitas Angket Pengendalian Diri

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalidan atau keabsahan kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian, untuk mengukur dan memperoleh data penelitian dari responden. Sebuah instrumen dikatakan valid, apabila mampu mengukur

---

<sup>83</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka cipta, 2006, hlm. 168.



dan mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$r_{XY}$  = koefisien korelasi

$\sum X$  = jumlah skor item yang dijawab benar

$\sum Y$  = jumlah skor total

$\sum X^2$  = jumlah kuadrat skor item yang dijawab benar

$\sum Y^2$  = jumlah kuadrat skor total

$\sum XY$  = jumlah perkalian skor item dan skor total

Setelah diperoleh nilai  $r_{XY}$  selanjutnya dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  pada tabel *product moment* dengan taraf signifikansi 5%.

Dasar pengambilan keputusan:

1. Butir soal valid = jika,  $r_{XY} > r_{tabel}$
2. Butir soal tidak valid = jika,  $r_{XY} < r_{tabel}$

Uji validitas angket pengendalian diri, dilakukan terhadap 76 siswa-siswi SMA An-Nurriyah Bumiayu Brebes. Terdapat 60 butir soal. Dengan hasil 53 soal valid, dan 7 soal tidak valid. Penghitungan validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM*

*Statistic Spss Versi 25.* Berikut adalah tabel hasil uji validitas angket pengendalian diri yang telah dilakukan:

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas Angket Pengendalian Diri**

No	$r_{XY}$	$r_{tabel}$	Keputusan	No	$r_{XY}$	$r_{tabel}$	Keputusan
1.	0,387	0,232	Valid	31.	0,319	0,232	Valid
2.	0,483	0,232	Valid	32.	0,410	0,232	Valid
3.	0,338	0,232	Valid	33.	0,253	0,232	Valid
4.	0,236	0,232	Valid	34.	0,324	0,232	Valid
5.	0,364	0,232	Valid	35.	0,502	0,232	Valid
6.	0,447	0,232	Valid	36.	0,234	0,232	Valid
7.	0,158	0,232	Tidak Valid	37.	0,494	0,232	Valid
8.	0,578	0,232	Valid	38.	0,280	0,232	Valid
9.	0,307	0,232	Valid	39.	0,282	0,232	Valid
10.	0,530	0,232	Valid	40.	0,184	0,232	Tidak Valid
11.	0,518	0,232	Valid	41.	0,144	0,232	Tidak Valid
12.	0,442	0,232	Valid	42.	0,550	0,232	Valid
13.	0,700	0,232	Valid	43.	0,509	0,232	Valid
14.	0,482	0,232	Valid	44.	0,312	0,232	Valid
15.	0,390	0,232	Valid	45.	0,575	0,232	Valid
16.	0,139	0,232	Tidak Valid	46.	0,155	0,232	Tidak Valid
17.	0,491	0,232	Valid	47.	0,483	0,232	Valid
18.	0,262	0,232	Valid	48.	0,300	0,232	Valid
19.	0,249	0,232	Valid	49.	0,441	0,232	Valid

20.	0,405	0,232	Valid	50.	0,555	0,232	Valid
21.	0,327	0,232	Valid	51.	0,506	0,232	Valid
22.	0,662	0,232	Valid	52.	0,634	0,232	Valid
23.	0,438	0,232	Valid	53.	0,515	0,232	Valid
24.	0,460	0,232	Valid	54.	0,477	0,232	Valid
25.	0,106	0,232	Tidak Valid	55.	0,392	0,232	Valid
26.	0,188	0,232	Tidak Valid	56.	0,427	0,232	Valid
27.	0,324	0,232	Valid	57.	0,499	0,232	Valid
28.	0,302	0,232	Valid	58.	0,431	0,232	Valid
29.	0,462	0,232	Valid	59.	0,434	0,232	Valid
30.	0,477	0,232	Valid	60.	0,425	0,232	Valid

#### b. Uji Reliabilitas Angket Pengendalian Diri

Uji reliabilitas digunakan untuk melihat apakah kuesioner memiliki konsistensi, jika pengukuran dilakukan dengan kuesioner yang sama dan dilakukan secara berulang. Untuk mengetahui reliabilitas angket, dapat dilakukan menggunakan rumus *Croanbach's Alpha*, sebagai berikut:

$$r_1 = \left( \frac{k}{k - 1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_{b^2}}{\sigma_{t^2}} \right)$$

$r_1$  = koefisien reliabilitas tes

$\sum \sigma_{b^2}$  = jumlah varians butir

$\sigma_{t^2}$  = varians total

$k$  = jumlah butir soal

Angket, dapat dikatakan reliabel jika nilai  $r_1 > 0,6$ . Jika nilai  $r_1 < 0,6$  maka kuesioner tidak reliabel. Hasil perhitungan reliabilitas angket pengendalian diri, dilakukan menggunakan rumus *Croanbach's Alpha*, dengan bantuan program aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*, dan diperoleh nilai,  $r_1 = 0,901$ . Karena nilai  $r_1 = 0,901 > r_{1\text{ tabel}} = 0,6$ . Maka angket pengendalian diri dinyatakan reliabel.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Reliabilitas**  
**Angket Pengendalian Diri**

N	60
Signifikansi	5%
Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	0,901
Nilai $r_{1\text{ tabel}}$	0,6
Hasil	$r_1 = 0,901 >$ $r_{1\text{ tabel}} = 0,6$
Keputusan	<i>Reliabel</i>

## 2. Dokumentasi & Observasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mencari dan mengumpulkan berbagai dokumen (catatan, transkrip, buku dan majalah) dimana dokumen tersebut,

memuat informasi yang relevan dengan variabel penelitian.<sup>84</sup> Dalam penelitian ini, metode dokumentasi diperlukan untuk memperoleh data mengenai profil singkat dari sekolah SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes, yang merupakan tempat penelitian dilakukan. Dari hasil observasi diperoleh data mengenai pengendalian diri siswa di SMA An Nuriyyah Bumiayu. Masih banyak siswa yang melanggar peraturan sekolah: yaitu membolos, merokok dan berpakaian tidak rapi. Siswa juga tidak disiplin berangkat sekolah, membuat kegaduhan didalam kelas, dan bermain media sosial atau handphone ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Masih banyak juga siswa berbicara kasar kepada temannya, mengejek dan mengucilkan.

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Statistik Deskriptif**

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Parameter analisis deskriptif

---

<sup>84</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka cipta, 2006, hlm.

adalah mean, median, modus, frekuensi, persentase, persentil, standar deviation dan sebagainya.<sup>85</sup>

Analisis deskriptif bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diteliti. Analisis deskriptif pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengendalian diri siswa yang berpuasa dan tidak melakukan puasa sunah senin kamis. Berikut Langkah-langkah yang digunakan dalam analisis deskriptif:

a. Rentang data (*Range*)

Rentang data adalah perbedaan antara skor terbesar dengan skor terkecil dari suatu rangkaian skor dalam sampel. Nilai *range* dapat diperoleh dengan rumus:

$$Rx = Xb - Xk$$

Dimana:

Rx= nilai rentang

Xb= Skor terbesar

Xk= skor terkecil

b. Jumlah kelas interval

---

<sup>85</sup> Ali Baroro, *Trik-Trik Analisis Statistik dengan SPSS15*, (Jakarta: Elex Media, 2008), hlm. 11.

Dapat diperoleh dengan rumus:

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

Dimana:

K= jumlah kelas interval

Log= logaritma

n= jumlah data observasi

c. Panjang kelas

Diperoleh dengan rumus:

$$I = R/K$$

Dimana:

I= panjang kelas

R=rentang

K=jumlah kelas interval

d. Mencari mean

Dapat diperoleh dengan rumus:

$$Mx = \frac{\sum X}{N}$$

Dimana:

Mx = mean

$\sum X$  = jumlah seluruh skor subjek sampel

n = jumlah subjek yang diteliti

e. Standar deviasi

Dapat diperoleh dengan rumus:

$$SDx = \sqrt{\frac{\sum fd^2}{n} - \left(\frac{\sum fd}{n}\right)^2}$$

Dimana:

$SDx$  = standar deviasi

$\sum fd^2$  = jumlah hasil perkalian antara frekuensi masing skor dengan deviasi skornya setelah dikuadratkan

#### f. Kategorisasi

Dalam melihat kategori tingkat pengendalian diri, maka digunakan lima kategori yaitu: Sangat Rendah (SR), Rendah (R), Sedang (S), tinggi (T), dan Sangat Tinggi (ST). Untuk melakukan ketegorisasi maka digunakan rumus sebagai berikut:

**Tabel 3.5**

**Rumus Kategorisasi Pengendalian Diri**

Interval	Kriteria
$Mi + 1,5 Si \leq X \leq Mi + 3 Si$	Sangat Tinggi
$Mi + 0,5 Si \leq X \leq Mi + 1,5 Si$	Tinggi
$Mi - 0,5 Si \leq X \leq Mi + 0,5 Si$	Sedang
$Mi - 1,5 Si \leq X \leq Mi - 0,5 Si$	Rendah
$Mi - 3 Si \leq X \leq Mi - 1,5 Si$	Sangat Rendah. <sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Eko Putro Widoyoko, *Evaluasi Program Pembelajaran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013) hlm. 238.



## 2. Uji Persyaratan

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji kenormalan distribusi data, apakah data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji normalitas *Chi-Kuadrat*, sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Dimana:

$\chi^2$  = nilai chi kuadrat                       $fh$  = frekuensi harapan

$fo$  = frekuensi hasil pengamatan

Kriteria pengujian normal bila  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , sementara  $\chi^2_{tabel}$  diperoleh dari daftar  $\chi^2$  dengan  $dk = (k-1)$ , pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Sedangkan kriteria pengujian normalitas dengan hasil olahan aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*. yaitu jika  $sign > \alpha$ , maka data berdistribusi normal dan jika  $sign < \alpha$ , maka data tidak berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel bersifat homogen atau tidak. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan metode *levene* dengan bantuan aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah:

- 1). Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan bahwa varian dari dua kelompok populasi, data tidak sama.
- 2). Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan bahwa varian dari dua kelompok populasi, data sama.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima atau ditolak, berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan *Independent Sampel t-Test* atau *Uji-t*. Tujuan *Uji-t* dua variabel bebas adalah untuk membandingkan apakah kedua variable tersebut sama atau berbeda. Selain itu, tujuannya adalah untuk menguji kemampuan generalisasi (signifikansi hasil penelitian berupa perbandingan dua rata-rata sampel).<sup>87</sup>

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{S_{\bar{Y}_1} - \bar{Y}_2}$$

Dimana:

t = nilai t (indeks perbedaan)

$\bar{Y}_1$  = nilai rerata skor Y untuk kelompok 1

$\bar{Y}_2$  = nilai rerata skor Y untuk kelompok 2

$S_{\bar{Y}_1} - \bar{Y}_2$  = nilai galat baku perbedaan

---

<sup>87</sup> Ibnu Hadjar, *Statistik (Untuk Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora)*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2017, hlm. 132-133.

Setelah diperoleh nilai  $t$ -amatan atau perhitungan , maka langkah selanjutnya adalah menguji signifikansi dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika, nilai  $t$ -hasil amatan lebih kecil dari nilai  $t$ -tabel, pada taraf signifikansi 5%, maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_1$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antar kedua rerata kelompok
- b. Jika, nilai  $t$ -hasil amatan lebih besar dari  $t$ -table, pada taraf signifikansi 5%, maka  $H_0$  ditolak dan terima  $H_1$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antar kedua rerata kelompok.<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> Ibnu Hadjar, *Statistik (Untuk Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora)*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2017, hlm. 347.

## **BAB IV**

### **DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA**

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Profil Singkat SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes**

Yayasan An-Nuriyyah bumiayu, didirikan oleh KH. Abu Nur Jazuli Nahrowi Amaith al-Hafidz. Seorang ulama yang ‘Aalim, kharismatik dan unik. Beliau merupakan seorang mursyid Thoriqoh Qodiriyyah wan Naqsyabandiyyah. Beliau juga seorang perintis dan ketua dari Jam’iyyah Ahli Mujahadah Shalawat Ummi (JAMSU).<sup>89</sup> Selain itu, beliau merupakan seorang kyai, yang telah berhasil memajukan dunia pendidikan, khususnya di daerah bumiayu.

Beliau, KH. Abu Nur Jazuli Nahrowi Amaith al-Hafidz, telah berhasil mendirikan lembaga pendidikan, baik formal maupun non formal. Beliau telah mendirikan Pondok pesantren Tahfidhul Qur’an An-Nuriyyah, sebagai wadah bagi pendidikan keagamaan. Selanjutnya, beliau juga mendirikan SMP dan SMA An-Nuriyyah Bumiayu, sebagai wadah pendidikan formal bagi santri-santrinya dan masyarakat sekitar.

---

<sup>89</sup> Hasil Dokumentasi, *Buku Biografi KH. Abu Nur Jazuli Nahrowi Amaith Al Hafidzh*, hlm. 73.

SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes sendiri, merupakan sekolah yang didirikan pada tahun 1982. Dengan akta notaris Soetardjo No. 4 tanggal 14 september 1978.<sup>90</sup> Kepala sekolah SMA An-Nuriyyah, merupakan putra dari KH. Abu Nur Jazuli, yaitu Drs. Faqihudin Amaith. Sekolah ini terletak di Jl. Bandung No. 55 Bumiayu, Brebes, Jawa Tengah.

Sekolah SMA An-Nuriyyah Bumiayu, mengusung visi yaitu; unggul, ilmiah, amaliyah, ibadah, dan bertanggung jawab (ULIL ALBAB). Dengan misi sekolah sebagai berikut;

- a. Menciptakan keunggulan lokal dengan karakteristik pendidikan Al-Qur'an.
- b. Menciptakan suasana pembelajaran, bimbingan dan pelatihan dengan mendasarkan kaidah-kaidah ilmiah.
- c. Mendorong siswa untuk menemukan kemampuan, minat dan bakat untuk mempersiapkan diri menyesuaikan dengan masyarakat lingkungannya.
- d. Menginternalisasi nilai-nilai keilahian dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>90</sup> Hasil Dokumentasi, *Buku Biografi KH. Abu Nur Jazuli Nahrowi Amaith Al Hafidzh*, hlm. 142.

- e. Menginternalisasi nilai-nilai kemanusiaan yang beradab dan bertanggung jawab.<sup>91</sup>

SMA An-Nuriyyah bumiayu, memiliki sarana dan prasaran yang sudah cukup memadai. Diantara sarana dan prasaran itu yaitu, ruang perpustakaan, ruang multimedia, ruang lab. Bahasa, ruang lab. Computer, ruang aula, lapangan futsal dan basket. Kamar mandi untuk guru dan siswa, serta telah disediakan LCD Proyektor di setiap kelas, untuk menunjang proses kegiatan belajar dan mengajar.<sup>92</sup>

Siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu sebagian besar berasal dari daerah kabupaten brebes, yaitu Bumiayu, Paguyangan, Bantarkawung, tonjong, losari, dan ketanggungan. Dan dari kabupaten tegal, seperti bumijawa, dan margasari. Serta sebagian kecil dari wilayah cilacap, Cirebon, purbalingga dan karawang. Siswa-siswi SMA An-Nuriyyah bumiayu, bermukim di pondok-pondok pesantren seperti; pondok pesantren Tahfidhul Qur'an An-Nuriyyah (pondok pusat), yang sekarang diasuh oleh putri KH. Abu Nur Jazuli, yaitu; Ibu Nyai Hj. Nur Izzah Amaith, dan pondok pesantren Izzul Islami yang diasuh oleh putra beliau, Drs. KH. Izzudin Amaith, M.pd. Dan sebagian siswa-siswi lain di laju, atau tidak bermukim di pondok pesantren.

---

<sup>91</sup> Hasil Dokumentasi, *Buku Kenangan SMA AN NURIYYAH BUMIAYU*, hlm. 1.

<sup>92</sup> Hasil Observasi, *di SMA An-Nuriyyah Bumiayu*, tanggal 16 Nopember 2020.

## **2. Pengendalian Diri Siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang Menjalankan Puasa Sunah Senin Kamis**

Untuk mengetahui pengendalian diri siswa, dilakukan uji pendahuluan terlebih dahulu. Uji pendahuluan, dilakukan dengan menyebar angket penjangkaran puasa sunah senin kamis. Uji pendahuluan sendiri, bertujuan untuk memperoleh responden yang rutin dan yang tidak menjalankan puasa sunah senin kamis. Setelah dilakukan uji pendahuluan, langkah selanjutnya yaitu, menyebar angket pengendalian diri.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini, berbentuk angket tertutup. Terdapat 4 pilihan jawaban, dengan jumlah soal sebanyak 53 butir. Pemberian nilai untuk setiap butir angket, menggunakan pedoman skala *likert*. Untuk hasil perhitungan data angket pengendalian diri siswa (kelompok yang menjalankan puasa sunah senin kamis), dapat dilihat pada lampiran 2.

Berdasarkan data hasil perhitungan angket pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu yang menjalankan puasa sunah senin kamis. Maka, analisis statistik deskriptif dapat dilakukan dengan mencari nilai *range*, *mean*, dan standar deviasi sebagai berikut:

### **a. Range (Rentang Data)**

$$\begin{aligned} Rx &= Xb - Xk \\ &= 194-152 \end{aligned}$$

$$= 42$$

b. Jumlah kelas interval

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$K = 1 + 3,3 \log 30$$

$$= 1 + 3,3 (1,5)$$

$$= 1 + 5$$

$$= 6$$

c. Interval kelas

$$I = R/K$$

$$= 42 / 6$$

$$= 7$$

d. Mencari nilai mean dan standar deviasi, dengan bantuan aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*. Dengan langkah sebagai berikut;

- 1). Siapkan data hasil perhitungan angket
- 2). Masuk ke aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*, dan *copy paste* data hasil perhitungan angket
- 3). Klik menu *analyze*, klik *descriptive statistics*, klik *descriptives*.
- 4). Masukkan variabel pengendalian diri kelompok puasa ke dalam kotak variabel(s).
- 5). Klik options, berikan tanda centrang pada mean dan standar deviasi. Lalu klik ok.



Berikut adalah tabel hasil perhitungan nilai mean dan standar deviasi menggunakan aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*.

**Tabel 4.1**  
**Nilai *Mean* dan *Std. Deviation* Pengendalian Diri**  
**(Kelompok Puasa)**

Kelompok puasa		Valid N (listwise)
<i>N Statistic</i>	30	30
<i>Sum Statistic</i>	5196	
<i>Mean Statistic</i>	173.20	
<i>Std. Error</i>	2.133	
<i>Std. Deviation Statistic</i>	11.684	
<i>Variance Statistic</i>	136.510	

- e. Membuat kategorisasi pengendalian diri kelompok puasa

**Tabel 4.2**  
**Kategorisasi Pengendalian Diri Kelompok Puasa**

Rumus	Hasil	Interval	Kriteria
$M_i + 1,5S_i \leq M_i + 3S_i$	$173 + 1,5(12) X$ $\leq 173 + 3(12) =$ $191 \leq 209$	191- 209	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5S_i \leq M_i + 1,5S_i$	$173 + 0,5(12) X$ $\leq 173 + 1,5(12)$	179- 191	Tinggi

	$=179 X \leq 191$		
$Mi-0,5Si X \leq Mi+0,5Si$	$173-0,5(12) X \leq 173+0,5(12)$ $= 167 X \leq 179$	167-179	Sedang
$Mi-1,5Si X \leq M -0,5Si$	$173-1,5(12) X \leq 173-0,5(12)$ $= 155 X \leq 167$	155-167	Rendah
$Mi-3Si X \leq M-1,5Si$	$173-3(12) X \leq 173-1,5(12) = 137 X \leq 155$	137-155	Sangat Rendah

f. Membuat tabel dan histogram distribusi frekuensi.

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi dan Proporsi**  
**Pengendalian Diri (Kelompok Puasa)**

No.	Interval	Frekuensi	Proporsi ( <i>p</i> )
1.	188-194	3	0,1 (10%)
2.	182-188	7	0,23 (23%)
3.	176-182	3	0,1 (10%)
4.	170-176	5	0,17 (17%)
5.	164-170	4	0,13 (13%)
6.	158-164	5	0,17 (17%)
7.	152-158	3	0,1 (10%)
Jumlah		30	100%

**Gambar 4.1**  
**Grafik Distribusi Frekuensi Pengendalian Diri**  
**Kelompok Puasa**



Berdasarkan hasil perhitungan data, diketahui bahwa nilai *mean* atau rata-rata, untuk pengendalian diri siswa yang menjalankan puasa sunah senin kamis yaitu; 173,20 dengan *std. deviation* sebesar 11, 684. Artinya, tingkat pengendalian diri untuk kelompok yang menjalankan puasa sunah senin kamis, berada dalam kategori sedang. Sedangkan Frekuensi terbanyak, berada pada rentang nilai 182-187 dengan prosentase sebesar 23%.

### **3. Pengendalian Diri Siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang Tidak Menjalankan Puasa Sunah Senin Kamis**

Untuk mengetahui tingkat pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes, yang tidak menjalankan puasa sunah senin kamis. Maka, langkah yang digunakan sama, yaitu; mencari nilai range, mean, standar deviasi dan membuat kategorisasi pengendalian diri. Berikut hasil perhitungannya;

a. *Range* (Rentang Data)

$$\begin{aligned} Rx &= Xb - Xk \\ &= 172 - 124 \\ &= 48 \end{aligned}$$

b. Jumlah kelas interval

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log n \\ K &= 1 + 3,3 \log 30 \\ &= 1 + 3,3 (1,5) \\ &= 1 + 5 \\ &= 6 \end{aligned}$$

c. Interval kelas

$$\begin{aligned} I &= R/K \\ &= 48 / 6 \\ &= 8 \end{aligned}$$

d. Mencari nilai mean dan standar deviasi, dengan bantuan aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*. Dengan langkah sebagai berikut;

1. Siapkan data hasil perhitungan angket
2. Masuk ke aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*, dan *copy paste* data hasil perhitungan angket
3. Klik menu *analyze*, klik *descriptive statistics*, klik *descriptives*.
4. Masukkan variabel pengendalian diri kelompok tidak puasa ke dalam kotak variabel(s).
5. Klik options, berikan tanda centrang pada mean dan standar deviasi. Lalu klik ok.

Berikut adalah tabel hasil perhitungan nilai mean dan standar deviasi menggunakan aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*.

**Tabel 4.4**  
**Nilai Mean dan Std. Deviation Pengendalian Diri**  
**(Kelompok Tidak Puasa)**

Kelompok puasa		Valid N (listwise)
<i>N Statistic</i>	30	30
<i>Sum Statistic</i>	4447	
<i>Mean Statistic</i>	148.23	
<i>Std. Error</i>	2.555	
<i>Std. Deviation Statistic</i>	13.997	
<i>Variance Statistic</i>	195.909	

- e. Membuat kategorisasi pengendalian diri kelompok tidak puasa

**Tabel 4.5**  
**Kategorisasi Pengendalian Diri Kelompok**  
**Tidak Puasa**

Rumus	Hasil	Interval	Kriteria
$M_i + 1,5S_i \leq M_i + 3S_i$	$148 + 1,5(14) X \leq 148 + 3(14) = 169 X \leq 190$	169-190	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5S_i \leq M_i + 1,5S_i$	$148 + 0,5(14) X \leq 148 + 1,5(14) = 155 X \leq 169$	155-169	Tinggi
$M_i - 0,5S_i \leq M_i + 0,5S_i$	$148 - 0,5(14) X \leq 148 + 0,5(14) = 141 X \leq 155$	141-155	Sedang
$M_i - 1,5S_i \leq M_i - 0,5S_i$	$148 - 1,5(14) X \leq 148 - 0,5(14) = 127 X \leq 141$	127-141	Rendah
$M_i - 3S_i \leq M_i - 1,5S_i$	$148 - 3(14) X \leq 148 - 1,5(14) = 106 X \leq 127$	106-127	Sangat Rendah

f. Membuat tabel dan histogram distribusi frekuensi.

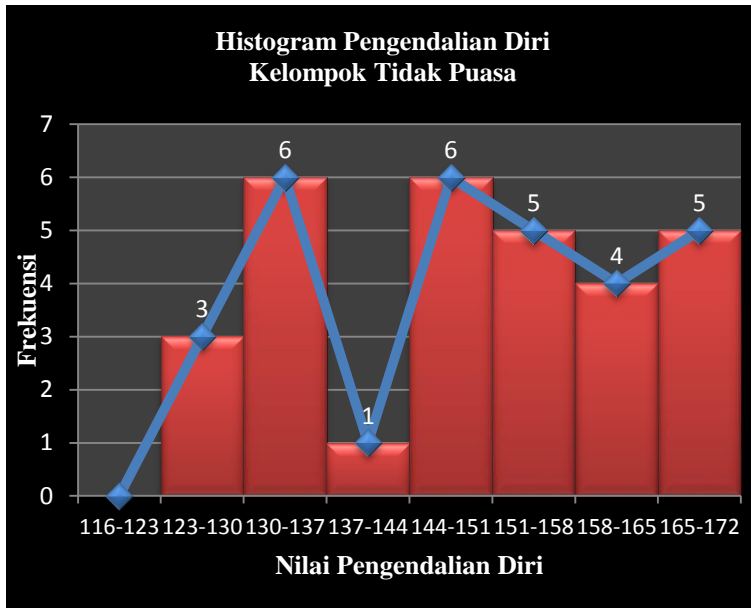
**Tabel 4.6**

**Distribusi Frekuensi dan Proporsi  
Pengendalian Diri (Kelompok Tidak Puasa)**

No.	Interval	Frekuensi	Proporsi ( $p$ )
1.	165-172	5	0,17 (17%)
2.	158-165	4	0,13 (13%)
3.	151-158	5	0,17 (17%)
4.	144-151	6	0,2 (20%)
5.	137-144	1	0,03 (3%)
6.	130-137	6	0,2 (20%)
7.	123-130	3	0,1 (10%)
8.	116-123	-	-
Jumlah		30	100%

Berdasarkan hasil perhitungan data, diketahui bahwa nilai *mean* atau rata-rata, untuk pengendalian diri siswa yang tidak menjalankan puasa sunah senin kamis yaitu; 148, 23 dengan *std. deviation* sebesar 13, 997. Artinya, tingkat pengendalian diri untuk kelompok yang tidak menjalankan puasa sunah senin kamis, berada dalam kategori sedang. Sedangkan Frekuensi terbanyak, berada pada rentang nilai 130-137 dan 144-151 dengan prosentase sebesar 20%

**Gambar 4.2**  
**Grafik Distribusi Frekuensi Pengendalian Diri**  
**Kelompok Tidak Puasa**



## **B. Analisis Data**

### **1. Analisis Uji Persyaratan**

#### **a. Uji Normalitas**

uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang ada berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, untuk melihat normalitas data, metode yang digunakan adalah *saphiro-wilk*. Pemilihan penggunaan metode ini, karena data sampel hanya berjumlah 30 responden untuk setiap sampel. Metode ini juga biasa digunakan untuk uji



normalitas data *Independent T-test* sampel tidak berpasangan. Berikut langkah dan hasil uji normalitas data sampel yang telah dilakukan:

- 1). Siapkan data hasil perhitungan angket
- 2). Masuk ke aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*, dan *copy paste* data hasil perhitungan angket
- 3). Klik menu *analyze*, klik *descriptive statistics*, klik *explore*.
- 4). Masukkan variabel pengendalian diri ke dalam kotak *dependent list*.
- 5). Klik *plots*, berikan tanda centrang pada *normality plots with test*. Lalu klik ok.

**Tabel 4.7**

**Hasil Uji Normalitas *Saphiro-Wilk***

Pengendalian Diri	<i>Saphiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
kelompok puasa	.967	30	.454
kelompok tidak puasa	.956	30	.240

Berdasarkan uji normalitas *saphiro-wilk*, diperoleh nilai signifikansi kelompok puasa yaitu; 0,454, dan kelompok tidak puasa 0,240. Kedua nilai tersebut, lebih besar dari 0,05. Karena  $0,454 \text{ \& } 0,240 > 0,05$ . Maka, sampel data kedua kelompok, berdistribusi normal.

## b. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas, dan data berdistribusi normal. Maka, langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas. Berikut langkah dan hasil uji homogenitas data yang telah dilakukan:

- 1). Siapkan data hasil perhitungan angket
- 2). Masuk ke aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*, dan *copy paste* data hasil perhitungan angket
- 3). Klik menu *analyze*, klik *compare means*, klik *One-Way ANOVA*.
- 4). Masukkan nilai pengendalian diri ke dalam kotak *dependent list*, dan masukan kategorisasi kelompok ke dalam kotak *factor*.
- 5). Klik *options*, berikan tanda centrang pada *Homogeneity of Variance test*. Lalu klik ok.

**Tabel 4.8**

**Hasil Test of Homogeneity of Variances**

Nilai Pengendalian Diri		Levene			
		Statistic	df 1	df2	Sig.
	<i>Based on mean</i>	1.171	1	58	.284
	<i>Based on median</i>	1.183	1	58	.281

	<i>Based on median and with adjusted df</i>	1.183	1	56.033	.281
	<i>Based on mean</i>	1.171	1	58	.284

Berdasarkan uji homogenitas *levене*, diperoleh nilai signifikansi variabel pengendalian diri, sebesar 0,284. Nilai tersebut, lebih besar dari 0,05. Karena  $0,284 > 0,05$ . Maka, data sampel penelitian, bersifat homogen.

## 2. Analisis Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis, dapat dilakukan setelah uji persyaratan data, yaitu; uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan uji normalitas *Saphiro-Wilk* dan uji homogenitas *levене*, diketahui bahwa data variabel penelitian pengendalian diri, berdistribusi normal dan bersifat homogen. Setelah data penelitian diketahui berdistribusi normal, dan homogen. Maka, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus uji *Independent sampel T-test*, atau uji-T. Berikut langkah dan hasil uji-T yang telah dilakukan:

- 1). Siapkan data hasil perhitungan angket
- 2). Masuk ke aplikasi *IBM Statistic Spss Versi 25*, dan *copy paste* data hasil perhitungan angket
- 3). Klik menu *analyze*, klik *compare means*, klik *independent samples T test*.
- 4). Masukkan nilai pengendalian diri ke dalam kotak *test variabel(s)*, dan masukan kategorisasi kelompok ke dalam kotak *grouping variabel*.
- 5.) Klik *define group*. Ketik angka 1 di kotak group 1 dan ketik angka 2 di kotak group 2. Lalu klik ok.

**Tabel 4.9**  
**Perbedaan *Mean* Kelompok Puasa & Tidak Puasa**

Nilai Pengendalian Diri	Kelompok	N	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
	Puasa	30	173.20	11.684	2.133
	Tidak Puasa	30	148.23	13.997	2.555

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji *Independent Samples Test***

uji <i>t-Test</i>			Nilai Pengendalian Diri	
			<i>Equal variances assumed</i>	<i>Equal variances not assumed</i>
<i>t-test for Equality of Means</i>	<i>t</i>		7.500	7.500
	<i>df</i>		58	56.205
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000	.000
	<i>Mean Difference</i>		24.967	24.967
	<i>Std. Error Difference</i>		3.329	3.329
	95% <i>Confidence Interval of the Difference</i>	<i>lower</i>	18.303	18.299
		<i>Upper</i>	31.630	31.634

Berdasarkan uji *independent samples test*, diperoleh nilai  $t = 7,500$ . Nilai tersebut lebih besar dari nilai  $t$  tabel, yaitu 2,000. Karena nilai  $t = 7,500 > 2,000 = t_{(0,05;58)}$ . Maka hipotesis yang diajukan yaitu  $H_1$  diterima, dan  $H_0$  ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan.

### 3. Pembahasan

Setelah dilakukan uji deskripsi dan analisis data, diketahui bahwa tingkat pengendalian diri siswa, yang tidak menjalankan puasa sunah senin kamis, berada dalam kategori sedang. Dengan nilai mean, 148,23 dan Std. deviation 13,997. Frekuensi nilai terbanyak berada pada rentang nilai 130-137 dan 144-151 dengan prosentase sebesar 20%.

Sedangkan tingkat pengendalian diri siswa yang rutin menjalankan puasa sunah senin kamis, berada pada tingkat kategori sedang. Dengan nilai mean, 173,20 dan Std. deviation 11,684. Sementara itu, frekuensi nilai terbanyak berada pada rentang nilai 182-188, dengan prosentase sebesar 23%.

Dari hasil uji data menggunakan analisis *descriptive*, dapat diketahui, bahwa siswa yang menjalankan puasa sunah senin kamis memiliki nilai pengendalian diri yang jauh lebih baik. Dari siswa yang tidak menjalankan puasa sunah senin kamis. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata atau mean, dimana nilai mean untuk kelompok puasa, lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean kelompok tidak puasa. Dengan nilai *mean difference* (perbedaan rata-rata), sebesar 24,967.

Hal itu sesuai dengan teori, bahwa puasa bukanlah suatu ibadah yang bersifat vertical semata, melainkan

bersifat horizontal yang kental dengan nuansa sosial dan moral. Puasa merupakan ibadah yang memiliki nilai dan aspek-aspek pengendalian diri didalamnya. Oleh karena itu, maka puasa dapat dijadikan sebagai media untuk melatih pengendalian diri. Puasa juga dapat memberikan nilai positif, jika puasa dilakukan dengan benar dan penuh penghayatan.

Sementara itu, dari hasil uji hipotesis dan analisis data, menggunakan *Independent Samples t-Test*, diperoleh nilai  $t = 7,500$ . Nilai tersebut, lebih besar dari nilai  $t_{(0,05;58)} = 2,000$  (nilai  $t$  tabel). Sementara itu, untuk nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa, hipotesis yang diajukan,  $H_1$  diterima, dan  $H_0$  ditolak. Artinya, tingkat pengendalian diri siswa yang menjalankan puasa, lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak menjalankan puasa sunah senin kemis.

Hasil penelitian ini, sesuai dengan teori psikologi mengenai pengendalian diri, yang dikemukakan oleh Calhoun dan Anocella. Bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengarahkan, dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari hal yang tidak diinginkan (konsekuensi positif).<sup>93</sup> Di sisi lain

---

<sup>93</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 48.

Bergin, salah seorang ahli psikologi agama, menyatakan bahwa orientasi religius intrinsik dapat memberikan konsekuensi positif bagi pelakunya. Individu yang memiliki orientasi religius intrinsik adalah individu yang memiliki keyakinan terhadap nilai-nilai ajaran agamanya dan berusaha mengamalkannya, hal itu juga terwujud dalam mengamalkan dan menjalankan ibadah, termasuk ibadah puasa.<sup>94</sup> Ibadah puasa akan memberikan konsekuensi positif bagi pelakunya yaitu: emosi dapat terkontrol, kesabaran, peduli terhadap sesama, dan kasih sayang.

Teori mengenai agresivitas yang dikemukakan oleh Baron & Byrene juga mendukung hasil penelitian ini. Agresivitas adalah kecenderungan untuk melakukan perilaku menyakiti orang lain baik secara fisik maupun verbal. Baron mengatakan bahwa agresivitas dapat dipengaruhi oleh emosi yang tidak stabil.<sup>95</sup> Sementara itu, secara medis dan psikologi, puasa diyakini dapat menurunkan emosi yang tinggi atau berlebihan. Emosi yang stabil akan memicu *steroid* untuk menaikkan jumlah *serotonin* di dalam otak. *Serotonin* adalah hormon yang mendorong perasaan tenang dan gembira. Dengan kejernihan pikiran, ketenangan dan rasa

---

<sup>94</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 292.

<sup>95</sup> Very Julianto, Pipih Muhopilah, "Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan", *Jurnal Psikologi Ilmiah*, (Vol. 2, No. 1, Juni/2015)



gembira, seseorang lebih mudah untuk mengontrol emosi dan perilaku agresivitasnya.

Individu yang melakukan puasa sunah senin kamis secara intensif, pasti akan memiliki pengalaman agama yang berbeda dengan individu yang tidak puasa. Menurut Ancok dan Suroso, pengalaman keagamaan akan muncul setelah atau saat individu intensif melakukan ibadah dan amal sosial.<sup>96</sup> Dari pengalaman agama itu, individu akan menerapkan nilai-nilai keagamaan yang didapatnya untuk diterapkan di dalam kehidupan. Sehingga, individu yang intensif melakukan ibadah puasa akan menjadi pribadi yang ihsan. Dapat mengendalikan perilakunya dan memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi dari individu yang tidak puasa sunah senin kamis.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan, selalu memiliki kendala dan hambatan tersendiri, itulah yang disebut dengan keterbatasan penelitian. Keterbatasan penelitian, selalu ada dalam sebuah penelitian baik itu dalam keterbatasan materi atau teori, waktu, tempat dan responden yang akan dijadikan sampel untuk penelitian. Dalam penelitian ini, juga tidak bisa terlepas dari keterbatasan penelitian tersebut.

---

<sup>96</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hlm.32

Kendala dan hambatan itu antara lain; kesulitan dalam mencari responden yang representative dengan variabel penelitian. Karena minimnya siswa yang rutin menjalankan puasa sunah senin kamis. Sementara itu, kesulitan dan hambatan lain yang menjadi kendala utama adalah waktu dan tempat penelitian. Hal ini, dikarenakan wabah penyakit covid-19 yang tengah menjadi pandemi di dunia. Sementara itu, banyak sekali sekolah dibanyak tempat yang melakukan pembelajarannya secara bergantian 20% siswa masuk sekolah dan 80% siswa lainnya belajar dari rumah.

Keterbatasan lain dalam penelitian ini, adalah keterbatasan dari dalam diri peneliti itu sendiri. Kemampuan dalam teoritik dan penguasaan materi. Namun, peneliti sudah berusaha melakukan penelitian sebaik mungkin dengan kemampuan dan pemahaman yang dimiliki, serta bimbingan dari dosen pembimbing karya tulis ilmiah ini.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji *descriptive* dan analisis data penelitian, serta uji hipotesis menggunakan *independent samples t-Test*. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang berpuasa sunah senin kamis, berada pada tingkat kategori sedang. Dengan nilai mean, 173,20 dan Std. deviation 11,684
2. Pengendalian diri siswa SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes yang tidak berpuasa sunah senin kamis, berada pada tingkat kategori sedang. Dengan nilai mean, 148,23 dan Std. deviation 13,997.
3. Pengendalian diri siswa SMA An Nuriyyah Bumiayu Brebes yang berpuasa sunah senin kamis lebih tinggi dari siswa SMA An Nuriyyah Bumiayu Brebes yang tidak berpuasa sunah senin kamis. Berdasarkan *independent samples t-Test*. Diperoleh nilai  $t = 7,500$  &  $p = 0,000$ . Karena nilai  $t = 7,500 > 2,000 = t_{(0,05;58)}$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Maka,  $H_1$  diterima, dan  $H_0$  ditolak.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, diharapkan mampu untuk membuat program atau anjuran bagi siswa, guru dan pegawai. Untuk melakukan puasa sunah senin kamis, minimal 1 kali setiap minggu. Hal ini bertujuan untuk mebiasakan siswa melakukan sesuatu yang baik dan menciptakan suasana lingkungan sekolah yang Islami. Dengan suasana sekolah yang baik dan Islami, diharapkan siswa dapat menumbuhkan dan mengembangkan sifat dan perilaku positif bagi dirinya.
2. Bagi guru dan orang tua, diharapkan mampu memberikan contoh, dorongan dan motivasi bagi para siswa dan anaknya untuk selalu membiasakan puasa sunah senin kamis. Karena puasa merupakan ibadah yang banyak memiliki manfaat. Baik bagi kesehatan jasmani maupun rohani.
3. Bagi siswa, diharapkan untuk terus konsisten menjalankan puasa sunah senin kamis. Karena disamping puasa merupakan ibadah, puasa juga banyak mengandung manfaat dan hikmah bagi yang menjalankannya. Salah satu manfaat itu adalah, puasa dapat dijadikan media untuk melatih pengendalian diri.

### **C. Kata Penutup**

Alhamdulillah, segala puji hanya untuk Allah semata, dan hanya pantas untuk Allah SWT saja. Berkat rahmat, hidayah dan karunia yang telah diberikan-Nya, karya tulis ilmiah, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad Saw. Seorang nabi yang menjadi idola dan panutan dalam kehidupan di dunia ini. Semoga kita dapat meneladani segala sifat dan akhlak mulia yang diajarkan dan dicontohkan oleh beliau Nabi Muhammad Saw.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, penulis sangat menyadari masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diperlukan agar kedepan dapat menjadi lebih baik lagi. Namun, terlepas dari semua itu, penulis sangat berharap dan berdoa, semoga skripsi yang telah dibuat, dengan segenap kemampuan yang ada ini, dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca semua. Aamiin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2011.
- Alhamdu, Diana Sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional", *Jurnal RAP UNP*, Vol. 9, No. 1, Juni/2018.
- Al-Jilani, Abdul Qadir, *Rahasia Sufi*, Terj. Abdul Majid, Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002.
- Al-Hushain, Ahmad bin Abdul Aziz, *Ruh Puasa dan Maknanya*, Surabaya: Pustaka Eiba, 2008.
- Al-Maraghi, Mustafa Ahmad, *Tafsir Al- Maraghi*, Terj. K. Ansori Umar Sitanggal, dkk, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993.
- Al-Qusyairi An-Naisaburi, Imam khafidh Abu Husein Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, Jil. 1, Riyadh: Dar At-Thoyibah, 1426 H.
- Al-Ghozali, Abu Hamid Muhammad, *Ihya' Ulumuddin*, Jil. V, Terj. Ismail Yakub, Semarang: CV. Faizan, 1981.
- , *Bidayatul Hidayah*, Terj. Yahya al-Mutamakkin, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2012.
- , *Permata al-Qur'an*, Jakarta: CV. Rajawali, 1985.
- Alamsyah, Fairuzatul H. dkk., "Kontrol Diri pada Individu yang Orang Tuanya Bercerai Ditinjau dari Pemaafan dan Religiusitas", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 6, No. 2, Agustus/2018.
- Abdul Aziz, Khabib, *Implikasi Nilai-nilai Ibadah Puasa terhadap Pendidikan Karakter: Studi tentang Puasa dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adillatuhu Karya Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili*, Skripsi: FITK, UIN Walisongo Semarang, 2015.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka cipta, 2006.
- Aqillah, Ikhdha Izzatul, "Puasa yang Menajubkan: Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud", *Jurnal Empati*, Vol. 9, No. 2, April/2020.

- Baroro, Ali, *Trik-Trik Analisis Statistik dengan SPSS15*, Jakarta: Elex Media, 2008.
- Desy, Fathonah Anna, *Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri: Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Manar Bener Tenganan Semarang*, Skripsi: Fakultas Tarbiyah, STAIN Salatiga, 2010.
- Departemen Agama RI, *Syamil Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: PT. Syamil Cipta Media, 2009.
- Fuad, As-Sayyid Rasyad, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2004.
- Gunarsa, Singgih D, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*, Jakarta: Gunung Mulia, 2006.
- Ghufron, Nur M. & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hadjar, Ibnu, *Statistik: Untuk Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2017.
- Hamid, Muhammad, *Puasa Sunah dan Hikmahnya*, Jakarta: Tugu Publisher, 2015.
- Hammam, Nasiruddin Muhammad, *Fatkhu Naqib fii tarjamah fatkhu qorib*, Kudus: Maktabah wa matbaah manaaro, juz 1.
- Hilda, Lelya, "Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan", *Jurnal Hikmah*, Vol. VIII, No. 1, Januari/2014.
- Imarah al-Mashri, Musthafa Muhammad, *Jawahir al-Bukhori Wa Syarh al-Qasthalani 700 hadists masyruhah*, Mesir: al-Madaris al-Amiriyyah, 1341H.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.
- Julianto Very, Pipih Muhopilah, "Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan", *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 2, No. 1, Juni/2015.
- Kenyawati, Arum Mustika, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kenakalan Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Raden Sahid Mangunan Lor Kebonagung Demak*, Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, 2018.
- Listiari, Esti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dan Pengendalian Diri pada Remaja Tingkat SMA", *Jurnal Psikologi*, No. 7, September/2011.

- Mahfudh, Sahal MA, *Dialog Problematika Umat*, Surabaya: Khalista, 2014.
- Maksum, M. syukron, *Kedahsyatan Puasa: Jadikan Hidup Penuh Berkah*, Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2009.
- Maruzi, Muslich, *Pedoman Ibadah Puasa*, Jakarta: Pustaka Amani, 1990.
- Musbikin, Imam, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.
- Ophilia, Papilaya Jeanete, Nessy Pattimukay, “Efektivitas Pelatihan Pengendalian Diri untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa di SMPN 19 Ambon”, *Jurnal Pedagogika dan Dinamika Pendidikan*, Vol. 5, No. 2, Oktober/2017.
- Purnami, Triana, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar*, Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.
- Qardhawi, Yusuf, *Fiqh Puasa*, Surakarta: Era Inter Media, 2000.
- Qudamah, Ibnu, *Mukhtashar Minhajul Qashidin*, Kairo: Darul al Fikr, 1989.
- Rajab K, *Psikologi Ibadah*, Jakarta: Amzah, 2011.
- Sabiq, Sayyid, *Fikih Sunnah*, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2008.
- Sejiwa, *Bullying: Panduan bagi Orangtua dan Guru, Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*, Jakarta: Grasindo, 2007.
- Shihab, Quraish, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Soendjono, “Mengajarkan Asertifitas Pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 3, Maret/2009.
- Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Susetya, Wawan, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2015.
- Syofian, Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana, 2013.
- Tharir, Muhammad, *Puasa Ramadhan Pengantar Kesehatan Paripurna*, Surabaya: Al-Ikhlas, 1994.
- Tubagus, Rendy Fadly, *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Merokok pada Pengurus Pondok Pesantren Al-Amien*



- Prenduan Sumenep Madura*, Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*, Bab II, Pasal 3.
- Wahab, Nurul Hidayah, dkk, “Analisis Elemen-Elemen Nafsu dalam Teori Psikoanalisis Sigmund Freud dan Kitab Penawar Bagi Hati Al-Mandili”, *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporer*, No. 14, Januari/2007.
- Widoyoko, Eko Putro, *Evaluasi Program Pembelajaran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Wulandari, Nurul, *Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah*, Skripsi: F.I.P, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018.
- Yanti, Juli Harahap, “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan”, *Jurnal Edukasi*, Vol. 3, No. 2, Juli/2017.

**INSTRUMEN ANGKET PENELITIAN**  
**PENGENDALIAN DIRI**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan	Bentuk	Jawaban			
					SL	SR	KD	TP
Pengendalian Diri	Disiplin Diri	1. Kesungguhan dalam melakukan sesuatu	1. Saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh	Positif				
			2. Saya bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran	Positif				
			3. Saya membuat kegaduhan dengan teman ketika guru menjelaskan pelajaran	Negatif				
			4. Saya bermain media sosial ketika pelajaran berlangsung	Negatif				
		2. Kepatuhan terhadap peraturan, nilai dan norma	1. Saya menolak ajakan teman untuk membolos pelajaran di sekolah	Positif				
			2. Saya mematuhi peraturan yang telah dibuat	Positif				
			3. Saya merokok dengan teman di sekolah	Negatif				
			4. Saya tidur di dalam kelas ketika pelajaran	Negatif				
		3. Menghargai waktu	1. Saya berangkat sekolah tepat waktu	Positif				
			2. Saya mengerjakan pekerjaan dengan tepat waktu	Positif				
			3. Saya menunda-nunda pekerjaan yang ada	Negatif				

	Tidak Emosional		4. Saya menghabiskan banyak waktu untuk mengobrol dengan teman	Negatif				
		1. Penuh pertimbangan dalam mengambil keputusan	1. Saya mempertimbangkan akibat dari perbuatan yang akan dilakukan terlebih dahulu	Positif				
			2. Jika perbuatan yang akan saya lakukan buruk, saya berusaha untuk tidak melakukannya	Positif				
			3. Saya melakukan perbuatan yang saya senangi, tanpa memikirkan perbuatan itu baik atau buruk	Negatif				
			4. Saya senang menghabiskan uang secara berlebihan untuk berbelanja	Negatif				
		2. Tidak emosional	1. Saya memilih untuk diam ketika marah kepada teman	Positif				
			2. Saya berusaha tidak marah kepada teman yang mencela saya	Positif				
			3. Saya memukul teman jika sedang marah	Negatif				
			4. Saya berkata kasar jika sedang marah	Negatif				
		3. Tidak menggunakan kekerasan dan fisik dalam menyelesaikan masalah	1. Saya menyelesaikan masalah dengan tidak berkelahi	Positif				
			2. Saya menyelesaikan masalah dengan cara yang baik-baik	Positif				
			3. Saya tidak menyapa teman yang membuat saya kesal	Negatif				

			4. Saya senang bertengkar jika ada masalah	Negatif				
	Kebiasaan Sehat	1. Rajin Berolahraga	1. Saya menyempatkan waktu untuk berolahraga setiap minggu	Positif				
			2. Saya memiliki jadwal khusus untuk berolahraga	Positif				
			3. Saya malas untuk berolahraga	Negatif				
			4. Saya lebih suka tidur daripada berolahraga	Negatif				
		2. Selalu berpikiran positif	1. Saya yakin saya dapat menghadapi ujian yang ada	Positif				
			2. Saya berpikiran positif terhadap cobaan, agar terhindar dari stress	Positif				
			3. Saya merasa stress karena banyak masalah	Negatif				
			4. Saya tidak dapat mengatasi masalah yang ada	Negatif				
		3. Selalu menghindari sesuatu yang merusak dan tidak baik	1. Saya menolak ajakan teman untuk merokok	Positif				
			2. Saya tidak suka begadang, tidur larut malam	Positif				
			3. Saya meminjam barang teman tanpa ijin terlebih dahulu	Negatif				
			4. Saya menggunakan obat-obatan secara berlebihan	Negatif				
	Etika Kerja	1. Memiliki integritas	1. Saya mengerjakan ulangan dengan jujur	Positif				
			2. Saya bangga jika mampu mengerjakan pekerjaan dengan usaha sendiri	Positif				

			3. Saya menyontek jawaban teman ketika mengerjakan tugas	Negatif				
			4. Saya memaksa teman untuk mengerjakan tugas saya	Negatif				
		2. Teguh pendirian	1. Saya senang membaca buku daripada bermain media sosial	Positif				
			2. Saya menolak ajakan teman untuk bermain, jika saya sedang melakukan pekerjaan penting	Positif				
			3. Saya mudah terpengaruh oleh ajakan teman	Negatif				
			4. Saya merasa tidak enak menolak ajakan teman untuk bermain bersama	Negatif				
		3. Fokus terhadap cita-cita dan keinginan	1. Saya fokus mengikuti pelajaran yang dijelaskan oleh guru	Positif				
			2. Saya membuat tabel perencanaan untuk mencapai cita-cita yang diinginkan	Positif				
			3. Saya mudah kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu	Negatif				
			4. Saya tidak melakukan perbuatan yang telah direncanakan	Negatif				
	Konsisten	1. Memiliki tekad yang kuat	1. Saya melakukan perbuatan yang telah disusun untuk mencapai cita-cita	Positif				
			2. Saya berusaha melakukan yang terbaik untuk mencapai cita-cita	Positif				

			3. Saya merasa bayangan kegagalan menghantui diri saya	Negatif				
			4. Saya lelah jika mendapatkan banyak kendala	Negatif				
		2. Pantang untuk berhenti dan menyerah menghadapi ujian	1. Ketika mendapat masalah dalam mencapai cita-cita, saya berusaha untuk mencari solusi	Positif				
			2. Jika hari ini mengalami kegagalan, saya yakin suatu saat pasti akan berhasil	Positif				
			3. Karena kemampuan saya minim betapa pun saya berusaha saya tidak akan berhasil	Negatif				
			4. Saya tidak percaya dengan kemampuan yang saya miliki	Negatif				
		3. Selalu menepati janji yang telah dibuat	1. Saya menepati janji yang telah saya buat	Positif				
			2. Saya berkata jujur	Positif				
			3. Saya suka berbohong	Negatif				
			4. Saya tidak dapat memegang amanah yang diberikan	Negatif				

## Lampiran 2 : ANGKET PENJARINGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS

### ANGKET PENJARINGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS

Assalamu'alaikum.Wr.Wb.

Perkenalkan, nama saya M. Khoirul Umam, mahasiswa FITK, UIN Wahsongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian mengenai pengaruh puasa sunah senin kamis terhadap pengendalian diri. Saya membutuhkan dan meminta bantuan dari saudara/1 untuk mengisi angket yang telah di sediakan. Silahkan saudara memberikan tanda (X), pada jawaban saudara. Atas bantuan dan kesediaan saudara/1 mengisi angket, saya mengucapkan, terimakasih banyak. Wassalamu'alaikum. Wr.Wb.

Nama : MURJANAH

Kelas : XII IIS I

Sekolah : SMA AN-NURILYAH BUMIAYU.

1. Apakah saudara rutin melakukan puasa sunah senin kamis?

- ☒ a. selalu      c. kadang-kadang  
b. sering      d. tidak pernah

2. Berapa lama saudara telah rutin menjalankan puasa sunah senin kamis?

- a. 1 bulan      ☒ b. 3 bulan  
c. 2 bulan      d. tidak pernah

3. Selama satu bulan berapa banyak saudara melakukan puasa sunah senin kamis?

- a. 1-2 kali      ☒ b. 7-8 kali  
c. 3-6 kali      d. tidak pernah

4. Apakah saudara menyempatkan diri, berpuasa sunah senin kamis setiap minggu?

- ☒ a. selalu      c. kadang-kadang  
b. sering      d. tidak pernah

5. berapa banyak saudara melakukan puasa sunah setiap minggu?

- a. 1 kali      c. tidak tentu  
☒ b. 2 kali      d. tidak pernah

### Lampiran 3 : ANGKET PENELITIAN PENGENDALIAN DIRI

#### ANGKET PENELITIAN PENGENDALIAN DIRI

Assalamu'alaikum. Wr.Wb.

Perkenalkan, nama saya M. Khoiril Umam, mahasiswa fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian mengenai pengendalian diri. Saya membutuhkan dan meminta bantuan dari saudara/I untuk mengisi angket yang telah di sediakan. Silahkan saudara memberikan tanda (V), pada jawaban yang menggambarkan diri anda. Saudara tidak perlu khawatir, jawaban saudara akan di rahasiakan. Atas bantuan dan kesediaan saudara/I mengisi angket, saya mengucapkan, terimakasih banyak. Wassalamu'alaikum. Wr.Wb.

#### IDENTITAS

Nama : MURJANAH  
Jenis Kelamin : PEREMPUAN (WANITA)  
Kelas : XII IPS I  
Sekolah : SMA P.W-NURIYAH Buntar

#### PETUNJUK PENGISIAN!

1. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan dalam angket ini!
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri saudara, keadaan, dan pengalaman saudara sendiri, dengan jujur dan teliti!
3. Terdapat empat pilihan jawaban yaitu: SL (selalu), SR (sering), KD (kadang-kadang), dan TP (tidak pernah).
4. Berikan tanda (V) pada pilihan jawaban saudara!
5. Saudara tidak perlu khawatir, jawaban saudara akan di rahasiakan.

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1.	Saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh		✓		
2.	Saya bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran		✓		
3.	Saya membuat kegaduhan dengan teman ketika pelajaran				✓
4.	Saya bermain media sosial ketika pelajaran berlangsung			✓	
5.	Saya menolak ajakan teman untuk membolos pelajaran			✓	
6.	Saya mematuhi peraturan yang telah dibuat		✓		



7.	Saya tidur di dalam kelas ketika pelajaran		✓		
8.	Saya berangkat sekolah tepat waktu		✓		
9.	Saya mengerjakan pekerjaan dengan tepat waktu			✓	
10.	Saya menunda-nunda pekerjaan yang ada			✓	
11.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk mengobrol dengan teman			✓	
12.	Saya mempertimbangkan akibat dari perbuatan yang akan dilakukan terlebih dahulu			✓	
13.	Jika perbuatan yang akan saya lakukan buruk, saya berusaha untuk tidak melakukannya		✓		
14.	Saya melakukan perbuatan yang saya senang, tanpa memikirkan perbuatan itu baik atau buruk			✓	
15.	Saya memilih untuk diam ketika marah kepada teman		✓		
16.	Saya berusaha tidak marah kepada teman yang mencela saya		✓		
17.	Saya memukul teman jika sedang marah				✓
18.	Saya berkata kasar jika sedang marah				✓
19.	Saya menyelesaikan masalah dengan <u>tidak</u> berkelahi	✓			
20.	Saya menyelesaikan masalah dengan cara yang baik-baik	✓			
21.	Saya <u>tidak</u> menyapa teman yang membuat saya kesal				✓
22.	Saya senang bertengkar jika ada masalah				✓
23.	Saya malas untuk berolahraga			✓	
24.	Saya lebih suka tidur daripada berolahraga			✓	
25.	Saya yakin saya dapat menghadapi ujian yang ada		✓		
26.	Saya berpikiran positif terhadap cobaan, agar terhindar dari stress	✓			
27.	Saya merasa stress karena banyak masalah	✓			
28.	Saya tidak dapat mengatasi masalah yang ada		✓		
29.	Saya <u>menolak</u> ajakan teman untuk merokok	✓			
30.	Saya <u>tidak</u> suka begadang, tidur larut malam			✓	
31.	Saya meminjam barang teman tanpa ijin terlebih dahulu				✓
32.	Saya menggunakan obat-obatan secara berlebihan				✓
33.	Saya mengerjakan ulangan dengan jujur	✓			

34.	Saya bangga jika mampu mengerjakan pekerjaan dengan usaha sendiri	✓			
35.	Saya menyontek jawaban teman ketika mengerjakan tugas			✓	
36.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain, jika saya sedang melakukan pekerjaan penting		✓		
37.	Saya mudah terpengaruh oleh ajakan teman			✓	
38.	Saya merasa tidak enak menolak ajakan teman untuk bermain bersama	✓			
39.	Saya fokus mengikuti pelajaran yang dijelaskan oleh guru	✓			
40.	Saya mudah kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu	✓			
41.	Saya tidak melakukan perbuatan yang telah direncanakan			✓	
42.	Saya melakukan perbuatan yang telah disusun untuk mencapai cita-cita		✓		
43.	Saya berusaha melakukan yang terbaik untuk mencapai cita-cita	✓			
44.	Saya merasa bayangan kegagalan menghantui diri saya		✓		
45.	Saya lelah jika mendapatkan banyak kendala		✓		
46.	Ketika mendapat masalah dalam mencapai cita-cita, saya berusaha untuk mencari solusi	✓			
47.	Jika hari ini mengalami kegagalan, saya yakin suatu saat pasti akan berhasil	✓			
48.	Karena kemampuan saya minim betapa pun saya berusaha saya tidak akan berhasil			✓	
49.	Saya tidak percaya dengan kemampuan yang saya miliki		✓		
50.	Saya menepati janji yang telah saya buat	✓			
51.	Saya berkata jujur	✓			
52.	Saya suka berbohong		✓		
53.	Saya tidak dapat memegang amanah yang diberikan			✓	

# Lampiran 4: TABEL r

**Tabel r untuk df = 51 - 100**

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
51	0.2284	0.2706	0.3188	0.3509	0.4393
52	0.2262	0.2681	0.3158	0.3477	0.4354
53	0.2241	0.2656	0.3129	0.3445	0.4317
54	0.2221	0.2632	0.3102	0.3415	0.4280
55	0.2201	0.2609	0.3074	0.3385	0.4244
56	0.2181	0.2586	0.3048	0.3357	0.4210
57	0.2162	0.2564	0.3022	0.3328	0.4176
58	0.2144	0.2542	0.2997	0.3301	0.4143
59	0.2126	0.2521	0.2972	0.3274	0.4110
60	0.2108	0.2500	0.2948	0.3248	0.4079
61	0.2091	0.2480	0.2925	0.3223	0.4048
62	0.2075	0.2461	0.2902	0.3198	0.4018
63	0.2058	0.2441	0.2880	0.3173	0.3988
64	0.2042	0.2423	0.2858	0.3150	0.3959
65	0.2027	0.2404	0.2837	0.3126	0.3931
66	0.2012	0.2387	0.2816	0.3104	0.3903
67	0.1997	0.2369	0.2796	0.3081	0.3876
68	0.1982	0.2352	0.2776	0.3060	0.3850
69	0.1968	0.2335	0.2756	0.3038	0.3823
70	0.1954	0.2319	0.2737	0.3017	0.3798
71	0.1940	0.2303	0.2718	0.2997	0.3773
72	0.1927	0.2287	0.2700	0.2977	0.3748
73	0.1914	0.2272	0.2682	0.2957	0.3724
74	0.1901	0.2257	0.2664	0.2938	0.3701
75	0.1888	0.2242	0.2647	0.2919	0.3678
76	0.1876	0.2227	0.2630	0.2900	0.3655
77	0.1864	0.2213	0.2613	0.2882	0.3633
78	0.1852	0.2199	0.2597	0.2864	0.3611
79	0.1841	0.2185	0.2581	0.2847	0.3589
80	0.1829	0.2172	0.2565	0.2830	0.3568
81	0.1818	0.2159	0.2550	0.2813	0.3547
82	0.1807	0.2146	0.2535	0.2796	0.3527
83	0.1796	0.2133	0.2520	0.2780	0.3507
84	0.1786	0.2120	0.2505	0.2764	0.3487
85	0.1775	0.2108	0.2491	0.2748	0.3468
86	0.1765	0.2096	0.2477	0.2732	0.3449
87	0.1755	0.2084	0.2463	0.2717	0.3430
88	0.1745	0.2072	0.2449	0.2702	0.3412
89	0.1735	0.2061	0.2435	0.2687	0.3393
90	0.1726	0.2050	0.2422	0.2673	0.3375
91	0.1716	0.2039	0.2409	0.2659	0.3358
92	0.1707	0.2028	0.2396	0.2645	0.3341
93	0.1698	0.2017	0.2384	0.2631	0.3323
94	0.1689	0.2006	0.2371	0.2617	0.3307
95	0.1680	0.1996	0.2359	0.2604	0.3290
96	0.1671	0.1986	0.2347	0.2591	0.3274
97	0.1663	0.1975	0.2335	0.2578	0.3258
98	0.1654	0.1966	0.2324	0.2565	0.3242
99	0.1646	0.1956	0.2312	0.2552	0.3226
100	0.1638	0.1946	0.2301	0.2540	0.3211

# Lampiran 5: TABEL t

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67358	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

## Lampiran 6: UJI HOMOGENITAS DAN REALIBILITAS

### Oneway

[DataSet1]

#### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Pengendalian Diri	Based on Mean	1.171	1	58	.284
	Based on Median	1.183	1	58	.281
	Based on Median and with adjusted df	1.183	1	56.033	.281
	Based on trimmed mean	1.171	1	58	.284

### ANOVA

Nilai Pengendalian Diri

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9350.017	1	9350.017	56.254	.000
Within Groups	9640.167	58	166.210		
Total	18990.183	59			

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengendalian Diri Kelompok Puasa	.108	30	.200 <sup>a</sup>	.967	30	.454
Pengendalian Diri Kelompok Tidak Puasa	.112	30	.200 <sup>a</sup>	.956	30	.240

<sup>a</sup>. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction





## Lampiran 7: **HASIL UJI INDEPENDENT SAMPLES *t*-TEST**

### T-Test

[DataSet1]

#### Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai Pengendalian Diri	Piusa	30	173.20	11.684	2.133
	Tidak Piusa	30	148.23	13.997	2.555

#### Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances

t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Nilai Pengendalian Diri	Equal variances assumed	1.171	.284	7.500	58	.000	24.967	3.329	18.303	31.630
	Equal variances not assumed			7.500	56.205	.000	24.967	3.329	18.299	31.634

Activate Windows

Lampiran 8: **DAFTAR NAMA SISWA SAMPEL PENELITIAN**

<b>Kelompok Puasa</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kelompok Tidak Puasa</b>	<b>Nilai</b>
1. Nurjanah	162	1. Riziq Azwan	149
2. Siti Khuriyah	172	2. Warismanto	145
3. Niken Suci Lestari	175	3. Susri Meliyawati	146
4. Nok Apriatul Muamalah	194	4. Amelia Rahayu	151
5. Aisyah Nurfadillah	159	5. Dwi Aisy Septi	168
6. Ria Mulyadi	185	6. Fathul Amam	154
7. M. Nur Yogi Saputra	186	7. Himmatul Aliyah	151
8. Anis Fitria	186	8. Lulu Lutfiana	145
9. Zakiyatul Fikroh	192	9. M. Fathul Bari	153
10. Saepudin	160	10. Muthiara Auliya	172
11. Agnes Zefanya Randongkir	172	11. Umiati Aturohmah	166
12. Fitasari	160	12. Zulfathul Lathifah	129
13. Odi Alfian Ferdiansyah	188	13. Enjelina	160
14. Imroatun Khasanah	173	14. Bilqis Nur Sakilatul M.	136
15. Sindi Mulyana	183	15. Rima Mar'atus Solekha	164
16. Alma Hilmatun Nafisah	179	16. Abdul Aziz Mubarak	134
17. Alya Arzia Usnah	173	17. Diana Aminatun Nadila	147
18. Anisa Intan Permata	182	18. Fatimah Azahra	159
19. Rifatul Janah	183	19. Lina Yuliana	132
20. Uli Baqyatus Solikah	155	20. Septa Merlia	170
21. Tanzihatun Musfiroh	157	21. Triana Nur Asih	159
22. Ana Farikhatun Nisa	165	22. Maya Istihana	167
23. Elis Rahadewi	168	23. Unzila Arsyah Rahma	132
24. Risma Nia Putri	163	24. M. Faizin	133
25. Muhtadiatul Khasanah	152	25. Hery Setiawan	124
26. Nabila Rahmawati	167	26. Hendy Aprianto	129
27. Amrina Rosyada	176	27. Dikky Fahrezi	144
28. Fakhla Atul Hazinah	166	28. Syifa Ulin Najwa	156
29. Indana Zaharo	185	29. Nela Rismawati A.P.	141
30. Mukaromatul Azizah	178	30. Puji Ramadani	131

#### Lampiran 9: FOTO KEGIATAN PENGISIAN ANGKET



**Ket:**

Foto diatas merupakan proses pengisian angket penelitian pengendalian diri dengan jumlah responden total sebanyak 60 siswa. 30 siswa kelompok puasa dan 30 siswa kelompok tidak puasa sunah senin kamis. Pengisian angket dilakukan di PTQ An-Nuriyyah Bumiayu Brebes. pada hari Jum'at 13 Nopember 2020 jam 10:00 WIB, di SMA An-Nuriyyah Bumiayu hari sabtu 14 Nopember 2020 jam 08:00 WIB. dan di rumah siswa pada hari minggu 15 Nopember 2020.



## Lampiran 10: FOTO HASIL OBSERVASI DAN DOKUMENTASI



### Ket:

1. Foto diatas merupakan foto kegiatan MABIT (malam Bina Iman dan Taqwa). Kegiatan ini diadakan rutin setiap satu bulan sekali. Kegiatan ini biasa dilakukan pada hari kamis malam jum'at. Kegiatan yang dilakukan yaitu: buka puasa bersama, tahlil dan yasinan, ceramah dan diskusi, sholat sunah tasbih dan diakhiri dengan kultum subuh. Tujuan kegiatan ini untuk membentuk pribadi yang religius, berkarakter, dan bagian daripada pembinaan akhlak siswa di SMA An Nuriyyah Bumiayu.

2. Foto diatas bagian kiri adalah kegiatan LDK (Latihan Dasar Kepemimpinan). Kegiatan ini dilakukan setiap awal semester ganjil. Kegiatan ini diwajibkan bagi siswa kelas x dan anggota pengurus osis. Kegiatan ini biasa dilakukan selama 3 hari yaitu dimulai pada hari kamis sore sampai hari minggu. Kegiatan ini dilakukan di sekolah 2 hari, dan satu hari diluar sekolah. Kegiatan yang dilakukan yaitu: seminar, bakti sosial dan outbond. Tujuan kegiatan ini untuk mencetak dan mendidik siswa memiliki jiwa kepemimpinan yang baik, bijak, benar dan adil.

## **RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

1. Nama Lengkap : M. Khoirul Umam
2. Tempat & Tgl. Lahir : Brebes, 30 Agustus 1996
3. Alamat Rumah : Negarayu RT 03/ RW 01, Tonjong,  
Brebes, Jawa Tengah
- HP : 089508974397
- E-mail : [umam8283@gmail.com](mailto:umam8283@gmail.com)

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. MI Hidayatul Athfal, Negarayu-Tonjong-Brebes
2. MTs. Salafiyyah, Slarang Kidul-Lebaksiu-Tegal
3. SMA. An-Nuriyyah, Bumiayu-Brebes

Semarang, 24 Nopember 2020



**M. Khoirul Umam**

**NIM: 1503016111**